

¿Cocina sencilla, rápida y que entusiasme a todos los miembros de la familia? Parece imposible, pero no lo es.

En este libro encontrará fabulosas recetas que, sin excesivos esfuerzos por su parte, le permitirán solucionar las comidas familiares en sólo 30 minutos.

Cocinar para los suyos nunca ha sido tan fácil.

H KLICZKOWSKI

Anne Wilson

Menús

para toda la

familia

ISBN 84-26048-96-9



9 788496 048966

Caracolas rellenas de salmón

Tiempo de preparación:
30 minutos
Para 4 personas

22 caracolas gigantes
1 cucharada de
aceite de oliva
210 g de salmón
en lata escurrido
300 g de queso ricotta
1 1/2 cucharada de
perejil picado
una pizca de nuez
moscada molida
2 cucharaditas de
zummo de limón
315 g de salsa embo-
rellada para pasta
1 cucharadita de
azúcar moreno
185 g de queso
cheddar rallado

1. Hierva la pasta en una cazuela grande. Cuando esté al dente, escurra y vierta aceite por encima para evitar que se pegue.
2. Mientras tanto, prepare el relleno. Elimine la piel y las espinas del salmón, y mézclelo con el ricotta, el perejil, la nuez moscada y el zummo de limón. Salpimentelo.
3. Translade la salsa a una cazuela pequeña y, tras sazónarla con el azúcar, cózala durante 1 minuto, o hasta que se caliente.

Viértala en una fuente para horno plana de 17 x 26 cm ligeramente engrasada. Rellene la pasta con salmón y colóquela sobre la salsa. Procure que quede apretada.
4. Espolvoree con queso y gratine 5 minutos, o hasta que éste se dore. Sirva con ensalada.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN:
proteínas 33 g; grasas 25 g;
hidratos de carbono 25 g;
fibra 3 g; calórico
115 mgs 460 kcal

Sopa de tomate y fideos

Tiempo de preparación:
30 minutos
Para 4-6 personas

1 cucharada de
mantequilla
1 cucharada de aceite
de oliva ligero
2 cebollas picadas finas
2 dientes de ajo machados
15 g de albahaca
picada fina
1 kg de tomates
maduros troceados
1 cucharadita de
azúcar moreno
1 l de caldo de pollo
85 g de fideos instantá-
neos desmenuzados
albahaca troceada
para decorar

1. Caliente la mantequilla y el aceite de oliva en una cazuela grande. Añada la cebolla, el ajo y la albahaca, y rehogue durante 5 minutos. Procure que la cebolla no se dore.
2. Agregue el tomate, el azúcar moreno y la mitad del caldo de pollo. Sazone con sal y pimienta negra machacada, y cueza durante 10 minutos. Pase los ingredientes por una licuadora o un robot de cocina.
3. Vierta la sopa en la cazuela, y agregue el resto del caldo y 500 ml de agua. Lleve a ebullición y añada los fideos. Cueza durante 2 minutos removiendo de vez en cuando. Salpimentelo al gusto. Decore con albahaca y sirva con pan.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN (6):
proteínas 5 g; grasas 6 g;
hidratos de carbono 16 g;
fibra 3 g; calórico
8 mgs 102 kcal

Nota: en esta receta, puede sustituir perfectamente el caldo de pollo por uno vegetal. Variante: si prefiere un plato más consistente, añada a la sopa rodajas de chorizo.



Caracolas rellenas de salmón (arriba)
y Sopa de tomate y fideos



Croquetas de pollo y sésamo

Tiempo de preparación:
25 minutos
Para 4 personas

40 g de semillas de sésamo tostadas
400 g de carne de pollo picada
50 g de pan rallado
1 huevo ligeramente batido
60 g de queso cheddar rallado
2 cucharadas de aceite de oliva

1. Mezcle con las manos el sésamo, la carne, el pan, el huevo y el queso. Sazone con sal y pimienta negra machacada. Divida la masa en 12 porciones iguales y dóles forma de croqueta.
2. Caliente el aceite en una sartén antiadherente grande y fría las croquetas en dos tandas a fuego medio 2 1/2 minutos por lado o hasta que estén hechas. Sirva con salsa de tomate y ensalada verde.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN
proteínas 32 g; grasas 25 g;
hidratos de carbono 8,5 g;
fibra 1,5 g; colesterol
110 mg; 375 kcal

Croquetas de pollo y sésamo (arriba)
y Lasaña individual

Lasaña individual

Tiempo de preparación:
10 minutos
Para 4 personas

1 cucharada de aceite
1 cebolla picada fina
2 dientes de ajo machados
500 g de carne de vacuno picada
375 g de salsa embotellada para pasta
1 cucharada de concentrado de tomate
1/2 cucharadita de hierbas italianas secas
1 cucharadita de azúcar moreno
375 g de láminas de lasaña
600 g de queso ricotta
125 g de queso cheddar rallado
perejil picado para decorar

1. Engrase ligeramente cuatro fuentes cuadradas de horno con capacidad para 500 ml. Caliente el aceite a fuego medio en una sartén grande, y rehogue la cebolla y el ajo entre 2 y 3 minutos o hasta que la cebolla quede tierna. Añada la carne picada y saltee durante 2 minutos. Elimine los grumos con el reverso de una cuchara de madera. Incorpore la salsa, el concentrado de

tomate, las hierbas y el azúcar, y cueza durante 5 minutos.

2. Corte 12 láminas de lasaña de modo que se ajusten a la base de las fuentes de horno. Lleve a ebullición agua en una cazuela grande y cuézalas por tandas durante 1 minuto, o hasta que estén al dente. Dispóngalas una a una sobre una superficie ligeramente untada de aceite para que no se peguen.
3. Remueva el ricotta.
4. Coloque una lámina de lasaña en la base de cada fuente. Distribuya la mitad de la carne entre las cuatro y cubra con una segunda lámina. Haga lo mismo con el resto de la carne y tape con una tercera lámina, que recubrirá con ricotta y espolvoreará con cheddar. Gratine la lasaña entre 3 y 4 minutos, o hasta que el queso se derrita y se dore. Espolvoree con perejil y sirva con una ensalada mixta.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN
proteínas 45 g; grasas 30 g;
hidratos de carbono 78 g;
fibra 7 g; colesterol
110 mg; 770 kcal

Nota: si decide congelar la lasaña, tápela con film transparente y papel de aluminio.

Pasta con atún y nata

Tiempo de preparación:
25 minutos
Para 4 personas

350 g de farfalle
10 g de mantequilla
1 cebolla pequeña
picada fina
100 g de champiñones
picados
300 ml de nata líquida
1 cucharada de
eneldo picado
425 g de atún en lata,
en salmuera, escurrido
y desmenuzado
40 g de queso
parmesano rallado
eneldo picado para
decorar

1. Hierva la pasta. Cuando esté al dente, escúrrala y procure que no se enfríe.
2. Saltee la cebolla y los champiñones en la mantequilla a fuego medio 3 minutos o hasta que la cebolla quede tierna. Añada la nata y el eneldo, dé un hervor y baje el fuego. Cueza de 8 a 10 minutos.
3. Agregue la pasta, el atún y el queso. Remueva y decore con eneldo.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN
proteínas 43 g; grasas 43 g;
hidratos de carbono 63 g;
fibra 5,5 g; colesterol
187 mg; 837 kcal

Ternera a la cazuela

Tiempo de preparación:
30 minutos
Para 4 personas

1 cucharada de aceite
60 g de mantequilla
750 g de carne de
ternera en dados
1 cebolla grande
en rodajas
2 cucharaditas de
comino molido
2 dientes de ajo
majados
200 g de champiñones
silvestres en láminas
2 cucharadas de harina
175 ml de caldo
de carne
2 calabacines cortados
en diagonal
1 zanahoria cortada
en diagonal
440 g de tomates
en lata pelados
2 cucharadas de con-
centrado de tomate
2 cucharadas de
perejil picado

1. Caliente el aceite y la mitad de la mantequilla a fuego fuerte en una sartén de fondo pesado, y saltee la carne en tres tandas durante 3 minutos o hasta que se dore. Trasládela a una fuente junto a su jugo y manténgala caliente.

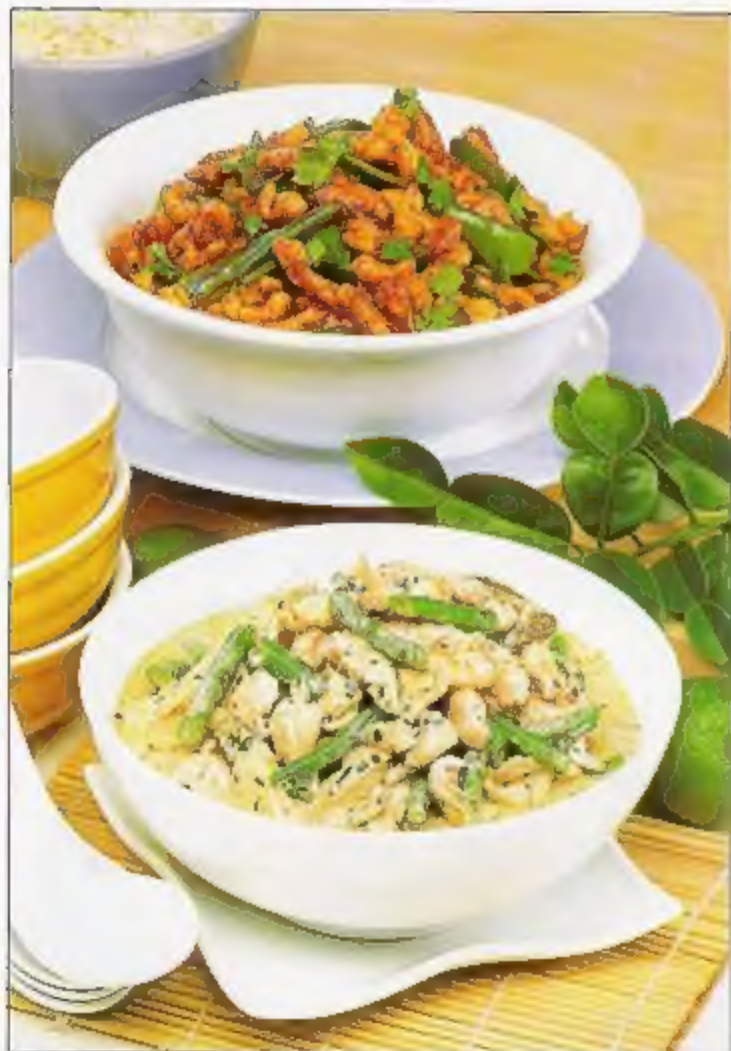
2. Caliente el resto de la mantequilla y rehogue la cebolla durante 3 minutos, o hasta que quede tierna. Añada el comino y rehogue otros 30 segundos, o hasta que desprenda olor. Incorpore el ajo y los champiñones, y saltee hasta que éstos se echlandezcan. Baje el fuego y espolvorice con harina. Mezcle bien durante 1 minuto y agregue el caldo de carne.
3. Devuelva la carne y su jugo a la cazuela junto con los calabacines, la zanahoria, los tomates y el concentrado de tomate. Remueva hasta que hierva y se espese. Aplaste los tomates con el reverso de una cuchara de madera. Baje el fuego y cueza durante 5 minutos, o hasta que la carne esté bien hecha. Añada el perejil, remueva y salpimentado. Sirva con arroz silvestre y pan.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN
proteínas 43 g; grasas 20 g;
hidratos de carbono 13 g;
fibra 5,5 g; colesterol
190 mg; 426 kcal

Nota: congele la ternera en un recipiente hermético y se conservará durante 3 meses.

Pasta con atún y nata (arriba)
y Ternera a la cazuela





Pollo frito con tirabeques y anacardos

Tiempo de preparación:
25 minutos
Para 4 personas

1 cucharada de aceite de sésamo
500 g de filetes de pollo troceados
150 g de tirabeques cortados en diagonal
50 g de anacardos tostados y sin sal
1 cucharada de miel
2 cucharadas de kecap manis (véase Nota)
1-2 cucharadas de hojas de cilantro picadas

1. Caliente un wok. Cuando la temperatura sea muy elevada, añada el aceite y remueva para que se reparta bien. Agregue el pollo en tres tandas y saltéelo 1 ó 2 minutos, o hasta que se dore.
2. Disponga todo el pollo en el wok y añada los tirabeques. Sin dejar de remover, saltee 3 minutos. Agregue los anacardos, la miel y el kecap manis, y saltee de 1 a 2 minutos. Espolvoree con cilantro, y sirva con fideos o arroz jazmine al vapor.

Pollo frito con tirabeques y anacardos (arriba)
y Pollo con curry verde al estilo tailandés

VALOR NUTRITIVO

POR RACIÓN

proteínas 13 g; grasas 15 g;
hidratos de carbono 13 g;
fibra 3 g; colesterol
60 mg; 307 kcal

Nota: el kecap manis es una salsa de soja dulce y espesa típica de Indonesia. Si no la encuentra, use salsa de soja con azúcar moreno o miel.

Pollo con curry verde al estilo tailandés

Tiempo de preparación:
25 minutos
Para 4 personas

1 cucharada de aceite
2 cucharaditas de pasta de curry verde
750 g de filetes de pollo cortado en tiras
250 ml de caldo de pollo
400 ml de crema de coco en lata
200 g de judías verdes troceadas
4 hojas de lima café machacadas (véase Nota)
2 cucharadas de salsa para pescado
2 cucharaditas de zumo de lima
1 cucharadita de azúcar moreno
3 cucharadas de hojas de cilantro picadas

1. Caliente el aceite en un wok o una sartén grande. Añada el curry y remueva a fuego fuerte 30 segundos o hasta que desprenda olor. Incorpore el pollo en tres tandas y, sin dejar de remover, saltéelo entre 3 y 4 minutos, o hasta que se dore. Devuelva el pollo al wok o a la sartén.
2. Vierta el caldo y la crema de coco, y lleve a ebullición. Añada las judías y las hojas de lima café, baje el fuego y cueza durante 3 minutos o hasta que las judías queden tiernas y el pollo esté cocido.
3. Agregue la salsa para pescado, el zumo de lima, el azúcar moreno y las hojas de cilantro. Sazone al gusto con sal y pimienta negra machacada. Una deliciosa guarnición sería arroz jazmine al vapor.

VALOR NUTRITIVO

POR RACIÓN

proteínas 45 g; grasas 35 g;
hidratos de carbono 2,5 g;
fibra 4,5 g; colesterol
130 mg; 510 kcal

Nota: encontrará hojas de lima café frescas, congeladas o secas en verdulerías o fruterías, o bien en tiendas de comida asiática. Guárdelas en el congelador en un recipiente hermético o una bolsa.

Burritos de pollo

Tiempo de preparación:
30 minutos
Para 4 personas

8 burritos o tortillas
mexicanas de harina
1 pollo grande asado
y troceado
300 g de frijoles en lata,
lavados y escurridos
250 g de salsa de
tomate embotellada
300 g de crema agria,
no muy espesa
1/2 lechuga iceberg
troceada

1. Precaliente el horno a 180°C e introduzca en él los burritos envueltos en papel de aluminio; caliéntelos durante 10 minutos.
2. Mezcle el pollo, los frijoles, la mitad de la salsa de tomate y la mitad de la crema agria. Disponga los burritos en una superficie de trabajo limpia y distribuya la carne con frijoles por encima. Procure que el pollo se acumule en el centro. Reparta la lechuga troceada entre los burritos.
3. Enróllelos con mucho cuidado y colóquelos en platos con la juntura hacia abajo. Vierta por encima el resto de la salsa y la crema agria, y sirva inmediatamente.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN
proteínas 40 g; grasas 25 g;
hidratos de carbono 114 g;
fibra 12 g; colesterol
115 mg; 840 kcal

Nota: si no encuentra burritos o tortillas mexicanas, puede probar con pan libanés

Pastel de frijoles con chile

Tiempo de preparación:
30 minutos
Para 4 personas

2 cucharaditas de
aceite de oliva
1 cebolla picada fina
2 dientes de ajo machados
600 g de carne de
vacuno picada
400 g de tomates en
lata cortados en dados
35 g de aderezo suave
de chile
440 g de frijoles en lata,
lavados y escurridos
2 cucharadas de con-
centrado de tomate
250 g de puré de
tomate
1 cucharada de azúcar
1 lámina de pasta de
hojalbre preparada
descongelada

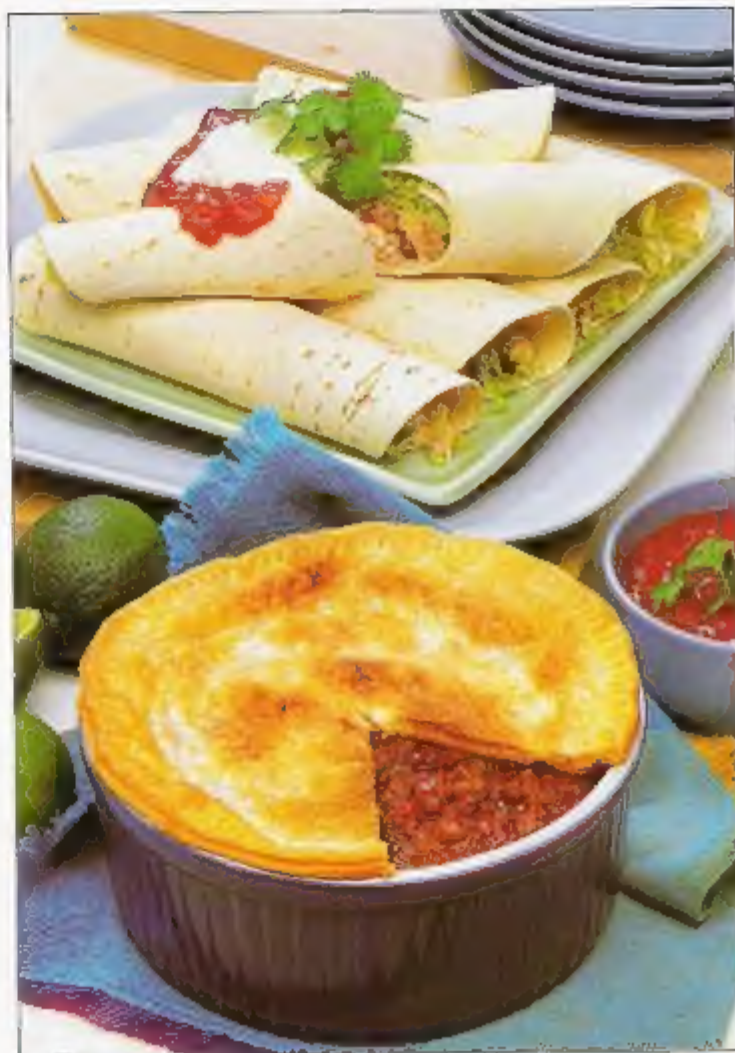
1. Precaliente el horno a 220°C. Engrase lige-
ramente el borde y los
lados de una fuente re-
donda para horno con

capacidad para 1,5 l.
Caliente el aceite en una
cacerola grande, y reho-
gue la cebolla y el ajo a
fuego medio entre 2 y
3 minutos, o hasta que
la cebolla quede tierna.
2. Añada la carne y re-
mueva. Elimine los gra-
mos con el reverso de
una cuchara de madera.
Saltee durante 5 minu-
tos o hasta que se dore.
3. Incorpore el tomate,
el chile, los frijoles, el
concentrado y el puré
de tomate, el azúcar y
125 ml de agua. Lleve
a ebullición y cueza
durante 5 minutos.
Deje enfriar un poco.
4. Vierta en la fuente
para horno y cúbrala
con la lámina de hojal-
bre. Con un tenedor,
presione el borde para
que se cierre bien. Re-
corte el hojalbre sobran-
te y realice una cruz en
el centro para que salga
el vapor. Hornee 15 mi-
nutos. Sirva con crema
agria y ensalada.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN
proteínas 45 g; grasas 30 g;
hidratos de carbono 53 g;
fibra 12 g; colesterol
155 mg; 752 kcal

Variantes: ¿qué le pare-
cería usar pollo en vez
de vacuno? Le quedará
igual de delicioso.

Burritos de pollo (arriba)
y Pastel de frijoles con chile





Chuletas de ternera a la pimienta

Tiempo de preparación:
15 minutos
Para 4 personas

8 chuletas de ternera
1 cucharadita de pimienta sazónada
aceite para freír
2 dientes de ajo machados
2 cucharadas de salsa picante para bates, o de salsa de tomate
2 cucharadas de salsa de ostras
1 cucharadita de salsa de soja
1 cucharadita de azúcar

1. Espolvorear las chuletas con pimienta sazónada. Calentar el aceite y freírlas en dos tandas durante 3 minutos por cada lado, o hasta que estén a su gusto. Tape y asegure que no se enfrién. Elimine el exceso de aceite de la sartén.
2. Baje el fuego y rehogue el ajo 30 segundos, o hasta que desprenda aroma. Evite que se queme. Mezcle las salsas con el azúcar y remueva bien. Devuelva las chuletas a la sartén y cobralas de salsa. Sirva con puré de patatas y zanahorias al vapor.

Chuletas de ternera a la pimienta (arriba)
y Lasaña de pollo y tomates secados al sol

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN:
proteínas 15 g; grasas
9,3 g; hidratos de carbono
1,4 g; fibra 0,8 g; colesterol
45 mg; 167 kcal

Lasaña de pollo y tomates secados al sol

Tiempo de preparación:
30 minutos
Para 4 personas

30 g de mantequilla
750 g de filetes de pollo en dados
2 dientes de ajo machados
60 g de concentrado de tomate secado al sol
300 g de crema agria
2 cucharadas de albahaca picada
375 g de láminas de lasaña fresca
600 g de queso ricotta
2 tomates sin semillas y en dados
50 g de queso parmesano rallado
125 g de queso cheddar rallado

1. Engrase ligeramente 4 fuentes de horno cuadradas con capacidad para 500 ml. Caliente la mantequilla a fuego medio y fría el pollo en varias tandas durante 4 minutos o hasta que se dore.

Coloque todo el pollo en la sartén y añada el ajo. Saltee durante 1 minuto, incorpore el concentrado de tomate y mezcle bien. Agregue la crema agria y la albahaca, y saltee durante otros 2 minutos.
2. Corte 12 láminas de lasaña de modo que se ajusten a la base de las fuentes. Lleve a ebullición agua en una cacerola grande y cuezalas por turnos durante 1 minuto, o hasta que estén al dente. Dispongalas una a una sobre una superficie ligeramente untada de aceite para que no se peguen.
3. Pase el ricotta a un bol y mezcle para ablandar.
4. Coloque una lámina de lasaña en la base de cada fuente. Distribuya la mitad del pollo encima y cubra con una segunda lámina. Repita con el resto del pollo y espolvoree con tomate. Cubra con las demás láminas de lasaña y remate con ricotta. Espolvoree con los otros quesos y gratine entre 3 y 4 minutos, o hasta que se derretan y se doren. Sirva con una buena ensalada verde.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN:
proteínas 85 g; grasas 74 g;
hidratos de carbono 74 g;
fibra 6 g; colesterol
327 mg; 1285 kcal

Empanadas de queso italianas

Tiempo de preparación:
30 minutos
Para 4 personas

4 láminas de pasta de hojaldre preparada
90 g de salsa embotellada para pasta
1 tomate en dados
100 g de salami cortado en juliana
100 g de queso mozzarella rallada
1 cucharada de albahaca troceada
200 g de queso ricotta desmenuzado
1 cucharada de aceite de oliva

1. Precaliente el horno a 220°C y recubra dos bandejas con papel parafinado. Recorte 4 cuadrados de 20 cm de las láminas de hojaldre. Reparta la salsa para pasta sobre éstas y procure dejar un margen de 1 cm. Disponga el tomate, el salami, la mozzarella, la albahaca y el ricotta por encima de las láminas (deben quedar en el centro de los cuadrados). Sazone con sal y pimienta negra machacada.
2. Unte ligeramente los bordes del hojaldre con agua y doble un extremo de cada uno en diagonal, de manera que se forme un triángulo

que contenga el relleno. Presione los bordes y allánelos con un tenedor para que las empanadas queden cerradas.
3. Dispóngalas en las bandejas de horno y úntelas con el aceite de oliva. Practiqueles tres pequeñas aberturas para que salga el vapor. Hornee entre 12 y 15 minutos o hasta que el hojaldre presente un aspecto dorado y crujiente. Sirva una ensalada verde como guarnición.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN
proteínas 17 g; grasas 64 g;
hidratos de carbono 64 g;
fibra 3 g; colesterol
110 mg; 937 kcal

Penne con pollo y salsa de tomate

Tiempo de preparación:
30 minutos
Para 4 personas

400 g de filetes de pechuga o muslo de pollo
2 cucharadas de aceite de oliva
500 g de penne
5 tomates muy maduros en dados
2 dientes de ajo majados
4 cucharadas de albahaca troceada

1. Sazone los filetes de pollo con pimienta negra machacada. Caliente el aceite de oliva en una sartén grande y salteelos por tandas a fuego medio/fuerte entre 4 y 5 minutos por cada lado, o hasta que queden dorados y tiernos. Deje reposar 5 minutos y córtelos en tiras.
2. Mientras tanto, hierva la pasta en una cazuela grande. Cuando esté al dente, escórrala.
3. Coloque los tomates en dados, el ajo, la albahaca, el pollo y la pasta en un bol grande, y mezcle bien. Sazone al gusto con sal y pimienta negra machacada, y sirva acompañado de ensalada verde.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN
proteínas 15 g; grasas 13 g;
hidratos de carbono 70 g;
fibra 8,3 g; colesterol
50 mg; 644 kcal

Nota: es importante que los tomates estén maduros porque, en caso contrario, la salsa quedaría demasiado ácida. Si no dispone de ellos, puede utilizar tomates verdes siempre que añada un poco de azúcar para contrarrestar su acidez.

Empanadas de queso italianas (arriba)
y Penne con pollo y salsa de tomate



Pescado glaseado a la parrilla

Tiempo de preparación:
25 minutos
Para 4 personas

2 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de zumo de limón
2 cucharadas de chutney de fruta
1 cucharada de miel
2 dientes pequeños de ajo machados
4 filetes finos de pescado blanco (p. ej. merluza o peca)

1. Mezcle el aceite, el zumo de limón, el chutney, la miel y el ajo.
2. Disponga el pescado en una fuente plana no metálica y cúbralo con el líquido. Maríne durante 10 minutos.
3. Trasláde a una fuente ligeramente engrasada y reserve el adobo. Asé 4 minutos por lado o hasta que quede tierno. Unte el pescado de vez en cuando con el adobo. Acompañe de verdura al vapor y una rodaja de limón.

SALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN
proteínas 14 g; grasas 11 g;
hidratos de carbono 10 g;
fibra 0,5 g; colesterol
66 mg; 198 kcal

Nota: el pescado y el marisco no deben tenerse en adobo durante mucho tiempo, pues la acidez del limón empezaría a cocerlos.

Hamburguesas de pescado con salsa tártara

Tiempo de preparación:
25 minutos
Para 4 personas

Salsa tártara
60 g de mayonesa de huevo
1/2 cucharadita de mostaza de Dijon
1 cucharadita de alcázaras, escurridas y picadas
4 pepinillos picados

400 g de pescado blanco en filetes finos (p. ej. merluza) sin espinas y troceado
15 g de pan rallado
1 cucharada de perejil picado
3 cebolletas picadas
2 cucharadas de aceite de oliva
50 g de lechuga
4 panecillos para hamburguesa untados de mantequilla

1. Para la salsa tártara, mezcle la mayonesa, la mostaza, las alcázaras

y los pepinillos en un bol pequeño. Guárdela en el frigorífico hasta que vaya a utilizarla.
2. Pique el pescado con la ayuda de un robot de cocina. Trasláde a un bol grande, y añada el pan rallado, el perejil y las cebolletas. Mézclelo todo bien con las manos, y sazónelo con sal y pimienta negra machacada. Elabore 4 hamburguesas con la mezcla.
3. Caliente el aceite a fuego medio en una sartén antiadherente grande, en la que freirá las hamburguesas de pescado entre 3 y 4 minutos por cada lado, o hasta que estén listas.
4. Reparta las hojas de lechuga sobre las mitades inferiores de los panecillos y disponga las hamburguesas encima. Cúbralas con una capa uniforme de salsa tártara y tape con la otra mitad. Una excelente guarnición para este plato son los aros de cebolla fritos.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN
proteínas 10 g; grasas 20 g;
hidratos de carbono 58 g;
fibra 4,5 g; colesterol
75 mg; 340 kcal

Nota: si no dispone de mucho tiempo, puede utilizar salsa tártara ya preparada.

Pescado glaseado a la parrilla (arriba)
y Hamburguesas de pescado con salsa tártara



Bistecs de cerdo con salsa cremosa de manzana

Tiempo de preparación:
25 minutos
Para 4 personas

60 g de mantequilla
4 bistecs de cerdo
abiertos
1 cebolla roja picada
1 manzana verde pelada,
sin las semillas y
en rodajas finas
2 cucharaditas de
azúcar moreno
250 ml de nata líquida
perejil picado para
decorar

1. Caliente la mitad de la mantequilla a fuego fuerte. Añada la carne y fríala 3 minutos por cada lado, o hasta que quede tierna. Retírela y procure que no se enfríe.
2. Caliente el resto de la mantequilla en la misma sartén y rehogue la cebolla a fuego medio durante 3 minutos, o hasta que quede tierna. Incorpore la manzana y el azúcar, y saltee unos 2 minutos removiendo bien. Vierta la nata, lleve a ebullición y baje el fuego. Deje que cueza hasta que la salsa se haya espesado un poco. Agregue el jugo de la carne y baje el fuego inmediatamente.

3. Cubra los bistecs con la salsa de manzana. Espolvoree con perejil, y sirva con calabaza y patatas asadas.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN
proteínas 30 g; grasas 40 g;
hidratos de carbono 7.5 g;
fibra 1.5 g; colesterol
18.5 mg; 510 kcal

Pollo frito con salsa satay

Tiempo de preparación:
25 minutos
Para 4 personas

Salsa satay
2 1/2 cucharadas de
mantequilla de cacahuete
140 ml de leche
de coco en lata
2 cucharaditas de
salsa de soja
1 cucharadita de
azúcar moreno
125 ml de caldo
de pollo
2 cucharaditas de
fécula de maíz

2 cucharadas de aceite
de cacahuete o vegetal
500 g de filetes de
muslo de pollo
sin grasa en tiras
2 dientes de ajo machados
2 cucharaditas de jengibre
fresco rallado
1 cebolla picada
1 pimiento rojo
cortado en juliana

4 cebolletas, en diagonal
hojas de cilantro
picadas para decorar

1. Para la salsa satay, mezcle todos los ingredientes necesarios en un bol pequeño (utilice un brazo mecánico). Resérvela.
2. Caliente un wok o una sartén grande. Cuando la temperatura sea muy elevada, añada el aceite de cacahuete y remuévalo para que se reparta bien. Saltee el pollo por tandas a fuego fuerte durante 4 minutos, o hasta que quede dorado y tierno. Devuelva todo el pollo al wok, y agregue el ajo, el jengibre, la cebolla y el pimiento. Saltee 2 minutos, procurando que la verdura no se reblandezca excesivamente.
3. Incorpore la cebolleta y la salsa satay. Lleve a ebullición y remueva hasta que la salsa se espese. Decore con el cilantro picado, y sirva con fideos de arroz o arroz jasmín al vapor.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN
proteínas 33 g; grasas 28 g;
hidratos de carbono 12 g;
fibra 3.5 g; colesterol
63 mg; 433 kcal

Bistecs de cerdo con salsa cremosa de manzana
(arriba) y Pollo frito con salsa satay





Albóndigas de carne Tex-Mex

Tiempo de preparación:
15 minutos

Para 4 personas

- 500 g de carne magra de vacuno picada
- 2 cucharadas de pan rallado
- 1 huevo ligeramente batido
- 2 cucharadas de tomate picado
- 1 cucharada de aderezo para tacos
- 1 cucharada de aceite
- 1 cebolla roja picada
- 2 dientes de ajo machados
- 250 ml de caldo de carne

- 500 g de salsa enlatada para pasta
- 440 g de frijoles en lata, lavados y escurridos
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- hojas de cilantro para decorar

1. Mezcle en un bol la carne picada, el pan rallado, el huevo, el cilantro y 2 cucharadas del aderezo para tacos. Use una cuchara para formar unas 20 albóndigas con esta masa y guárdelas en el refrigerador.
2. Caliente el aceite a fuego fuerte en una

Albóndigas de carne Tex-Mex (arriba) y Arroz mexicano

sartén grande, y rehogue en ella la cebolla y el ajo durante 3 minutos, o hasta que queden tiernos. Incorpore el resto del aderezo para tacos y cueza 30 segundos más, o hasta que desprendan olor. Agregue el caldo, la salsa para pasta, los frijoles y el azúcar. Mezcle bien.

3. Añada las albóndigas a la salsa y lleve a ebullición. Baje el fuego y deje cocer durante 15 minutos, o hasta que estén bien hechas. Espolvoree con el queso, y sirva acompañado de pasta o arroz.

VALOR NUTRICIONAL
por porción:
proteínas 45 g, grasas 27 g,
hidratos de carbono 50 g,
fibra 11 g, colesterol
110 mg, 612 kcal

Arroz mexicano

Tiempo de preparación:
30 minutos

Para 4 personas

- 1 1/2 cucharada de aceite
- 100 g de arroz de grano largo
- 1 cebolla pequeña picada
- 2 dientes de ajo machados
- 1/2 cucharadita de comino molido
- 1 1/2 cucharadita de pimentón molido

- 2 tomates grandes y maduros pelados, sin semillas y troceados
- 100 g de salami cortado en juliana
- 1 zanahoria pequeña cortada en dados
- 500 ml de caldo de pollo caliente
- 80 g de guisantes congelados
- 2 cucharadas de hojas de cilantro picadas
- perreté picado para decorar

1. Caliente el aceite, y saltee el arroz, la cebolla y el ajo a fuego medio unos 10 minutos, o hasta que la cebolla quede tierna. Añada los especias y cueza, sin dejar de remover, durante 30 segundos, o hasta que desprendan aroma.
2. Agregue el tomate, el salami, la zanahoria y el caldo de pollo. Deje hervir, baje el fuego, tape y cueza durante 15 minutos. Añada los guisantes y el cilantro, y vuelva a tapar y cueza otros 5 minutos. Retire a fuego medio y agregue la mayor parte del líquido. El arroz no debe quedar blando ni apelmazado. Espolvoree con el perreté picado.

VALOR NUTRICIONAL
por porción:
proteínas 13 g, grasas 17 g,
hidratos de carbono 60 g,
fibra 5 g, colesterol
42 mg, 456 kcal

Indicaciones prácticas

P50 71116,19,100L.

[illegible][illegible][illegible]
$$\mathcal{G}^{\pm}(t, \mathbf{x}) = \frac{1}{2}(\mathbf{p} \cdot \mathbf{x} \pm |p|t) \quad (11)$$
[illegible]

ተገቢውን ልማት ለማስፈጸም ደግሞ ሆኖ ሊያገለግል ይችላል።

[illegible]

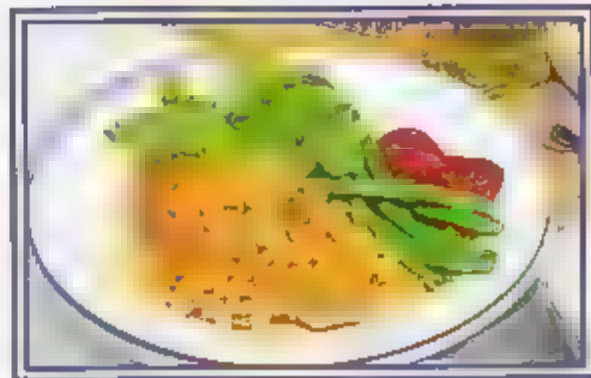
nels, 1996a, b, c, 1997, 1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 267

100: 101-102: 103-104: 105-106: 107-108: 109-110: 111-112: 113-114: 115-116: 117-118: 119-120: 121-122: 123-124: 125-126: 127-128: 129-130: 131-132: 133-134: 135-136: 137-138: 139-140: 141-142: 143-144: 145-146: 147-148: 149-150: 151-152: 153-154: 155-156: 157-158: 159-160: 161-162: 163-164: 165-166: 167-168: 169-170: 171-172: 173-174: 175-176: 177-178: 179-180: 181-182: 183-184: 185-186: 187-188: 189-190: 191-192: 193-194: 195-196: 197-198: 199-200: 201-202: 203-204: 205-206: 207-208: 209-210: 211-212: 213-214: 215-216: 217-218: 219-220: 221-222: 223-224: 225-226: 227-228: 229-230: 231-232: 233-234: 235-236: 237-238: 239-240: 241-242: 243-244: 245-246: 247-248: 249-250: 251-252: 253-254: 255-256: 257-258: 259-260: 261-262: 263-264: 265-266: 267-268: 269-270: 271-272: 273-274: 275-276: 277-278: 279-280: 281-282: 283-284: 285-286: 287-288: 289-290: 291-292: 293-294: 295-296: 297-298: 299-300: 301-302: 303-304: 305-306: 307-308: 309-310: 311-312: 313-314: 315-316: 317-318: 319-320: 321-322: 323-324: 325-326: 327-328: 329-330: 331-332: 333-334: 335-336: 337-338: 339-340: 341-342: 343-344: 345-346: 347-348: 349-350: 351-352: 353-354: 355-356: 357-358: 359-360: 361-362: 363-364: 365-366: 367-368: 369-370: 371-372: 373-374: 375-376: 377-378: 379-380: 381-382: 383-384: 385-386: 387-388: 389-390: 391-392: 393-394: 395-396: 397-398: 399-400: 401-402: 403-404: 405-406: 407-408: 409-410: 411-412: 413-414: 415-416: 417-418: 419-420: 421-422: 423-424: 425-426: 427-428: 429-430: 431-432: 433-434: 435-436: 437-438: 439-440: 441-442: 443-444: 445-446: 447-448: 449-450: 451-452: 453-454: 455-456: 457-458: 459-460: 461-462: 463-464: 465-466: 467-468: 469-470: 471-472: 473-474: 475-476: 477-478: 479-480: 481-482: 483-484: 485-486: 487-488: 489-490: 491-492: 493-494: 495-496: 497-498: 499-500: 501-502: 503-504: 505-506: 507-508: 509-510: 511-512: 513-514: 515-516: 517-518: 519-520: 521-522: 523-524: 525-526: 527-528: 529-530: 531-532: 533-534: 535-536: 537-538: 539-540: 541-542: 543-544: 545-546: 547-548: 549-550: 551-552: 553-554: 555-556: 557-558: 559-560: 561-562: 563-564: 565-566: 567-568: 569-570: 571-572: 573-574: 575-576: 577-578: 579-580: 581-582: 583-584: 585-586: 587-588: 589-590: 591-592: 593-594: 595-596: 597-598: 599-600: 601-602: 603-604: 605-606: 607-608: 609-610: 611-612: 613-614: 615-616: 617-618: 619-620: 621-622: 623-624: 625-626: 627-628: 629-630: 631-632: 633-634: 635-636: 637-638: 639-640: 641-642: 643-644: 645-646: 647-648: 649-650: 651-652: 653-654: 655-656: 657-658: 659-660: 661-662: 663-664: 665-666: 667-668: 669-670: 671-672: 673-674: 675-676: 677-678: 679-680: 681-682: 683-684: 685-686: 687-688: 689-690: 691-692: 693-694: 695-696: 697-698: 699-700: 701-702: 703-704: 705-706: 707-708: 709-710: 711-712: 713-714: 715-716: 717-718: 719-720: 721-722: 723-724: 725-726: 727-728: 729-730: 731-732: 733-734: 735-736: 737-738: 739-740: 741-742: 743-744: 745-746: 747-748: 749-750: 751-752: 753-754: 755-756: 757-758: 759-760: 761-762: 763-764: 765-766: 767-768: 769-770: 771-772: 773-774: 775-776: 777-778: 779-780: 781-782: 783-784: 785-786: 787-788: 789-790: 791-792: 793-794: 795-796: 797-798: 799-800: 801-802: 803-804: 805-806: 807-808: 809-810: 811-812: 813-814: 815-816: 817-818: 819-820: 821-822: 823-824: 825-826: 827-828: 829-830: 831-832: 833-834: 835-836: 837-838: 839-840: 841-842: 843-844: 845-846: 847-848: 849-850: 851-852: 853-854: 855-856: 857-858: 859-860: 861-862: 863-864: 865-866: 867-868: 869-870: 871-872: 873-874: 875-876: 877-878: 879-880: 881-882: 883-884: 885-886: 887-888: 889-890: 891-892: 893-894: 895-896: 897-898: 899-900: 901-902: 903-904: 905-906: 907-908: 909-910: 911-912: 913-914: 915-916: 917-918: 919-920: 921-922: 923-924: 925-926: 927-928: 929-930: 931-932: 933-934: 935-936: 937-938: 939-940: 941-942: 943-944: 945-946: 947-948: 949-950: 951-952: 953-954: 955-956: 957-958: 959-960: 961-962: 963-964: 965-966: 967-968: 969-970: 971-972: 973-974: 975-976: 977-978: 979-980: 981-982: 983-984: 985-986: 987-988: 989-990: 991-992: 993-994: 995-996: 997-998: 999-1000: 1001-1002: 1003-1004: 1005-1006: 1007-

Menús

para toda la

familia



Escalope vienés

Tiempo de preparación:
20 minutos
Para 4 personas

4 bisteca de ternera
grandes
harina para espesar
2 cucharadas de
cebollino troceado
50 g de pan rallado
2 huevos ligeramente
batidos
50 g de mantequilla

1. Elimine la grasa y los nervios de la carne. Envuélvala en film transparente y allanela con un mazo especial, como una paleta de a mazo.
2. Espolvée con papel para hornear o harina. Mezcle el cebollino y el pan rallado y aliéntelo. Refrija la carne con el aliño y procure que quede fría. Se aliñe. Pásele los dos por el huevo y el pan rallado, presione pero evite que se desmenuce.
3. Caliente la mantequilla en una sartén y fría la carne a fuego medio durante unos 2 minutos por cada lado, o hasta que esté hecha. Sirva con verdura a vapor.

VALOR NUTRICIONAL
POR RACIÓN:
proteínas 21 g; grasas 15 g;
hidratos de carbono 4,5 g;
fibra 0,3 g; colesterol
193 mg; 262 kcal

Pastel de carne

Tiempo de preparación:
30 minutos
Para 4 personas

4 patatas grandes
trinchadas
15 g de mantequilla
1 cucharada de leche
1 cucharada de aceite
1 cebolla picada fina
750 g de carne de
vacuno fin la
20 g de harina
1 cucharadita de
nueces moscas
2 cucharaditas de salsa
Worcestershire
1 cucharadita de vinagre
centro de tomate
375 ml de caldo
de carne
125 g de queso
cheddar rallado

1. Engrase ligeramente la fuente para horno con capacidad para 1,5 l. Hervia las patatas en una cazuela grande hasta que queden blutas. Escórralas y aplástelas hasta obtener un puré esponjoso y sin grumos. Añada la mantequilla y la leche, y sazónelo al gusto con sal y pimienta negra machacada.
2. Mientras tanto, caliente el aceite en una cazuela grande y rehogue la cebolla

a fuego medio durante 5 minutos, o hasta que se dore. Agregue la carne y sazonela entre 2 y 3 minutos procurando eliminar los grumos con el reverso de una cuchara de madera. Bate el fuego, espolvoree con harina y cueza durante unos segundos más, o hasta que se dore levemente. Agregue las hierbas secas, la salsa Worcestershire y el concentrado de tomate. Salpimentado. Vierta el caldo poco a poco y remueva bien hasta obtener una mezcla uniforme. Lleve a ebullición, baje el fuego y cueza durante otros 5 minutos.
3. Pásele la carne a la fuente para hornear y cubrala con el puré de patatas. Cocine un horno para trazar unas líneas longitudinales sobre la superficie. Espolvoree con el queso y gratine unos 5 minutos, o hasta que este se derrita y se dore. Acompañe de verdura al vapor.

VALOR NUTRICIONAL
POR RACIÓN:
proteínas 26 g; grasas 26 g;
hidratos de carbono 37 g;
fibra 1,5 g; colesterol
166 mg; 570 kcal

Escalope vienés (arriba)
y Pastel de carne





Vacuno frito con tirabeques

Tiempo de preparación:
15 minutos

Para 4 personas

- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1/2 cucharadita de jengibre fresco rallado
- 400 g de filete de vacuno en tiras
- 2 cucharadas de aceite de cacahuete
- 200 g de tirabeques de primavera
- 1 pimiento rojo pequeño cortado en juliana
- 1 1/2 cucharadita de fécula de maíz
- 125 ml de caldo de carne
- 1 cucharadita de salsa de soja, adicional
- 1/4 cucharadita de aceite de sésamo

1. Mezcle la salsa de soja y el jengibre en un bol, en el cual se combinaron. Disponerá la carne. Remueva. Caliente un wok o una sartén grande. Cuando la temperatura sea muy elevada, añada el aceite y revuélvalo para que se reparta bien. Fría la carne a fuego fuerte en dos tandas unos 2 minutos, o hasta que se dore. Devuélvala al wok e incorpore los

tirabeques y el pimiento. Saltee unos 2 minutos. 2. Deslija la salsa en un poco de caldo, que vertirá en el wok con el resto de ingredientes salados de soja y el aceite de sésamo. Remueva hasta que se espese y sirva con arroz al vapor.

VALOR NUTRICIONAL
Por ración: 327 kcal.
Proteínas 27 g, grasas 13 g,
hidratos de carbono 4 g,
fibra 3 g, colesterol
67 mg, 260 kcal.

(Consejo: si envuelve la carne entera en papel de aluminio y la guarda en el frigorífico media hora, quedará firme y será más fácil cortarla).

Sopa de pasta y judías con tocino y espinacas

Tiempo de preparación:
10 minutos

Para 4-6 personas

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 lonchas de tocino cortadas en dados
- 1 cebolla grande picada
- 1 zanahoria, en dados
- 2 dientes de ajo machados
- 400 g de tomates en lata, en dados
- 1 cucharada de concentrado de tomate

Vacuno frito con tirabeques (arriba)
y Sopa de pasta y judías con tocino y espinacas

800 g de judías blancas en lata, lavadas y escurridas

1 l de caldo de pollo

2 cucharaditas de albahaca picada

100 g de espinacas

30 g de espinacas limpias y troceadas

50 g de queso parmesano rallado, para decorar

1. Caliente el aceite a fuego medio, y rehogue el tocino, la cebolla y la zanahoria unos 5 minutos. Incorpore el ajo y saltee otros 30 segundos. 2. Añada el tomate, el concentrado de tomate, las judías, el caldo, la albahaca y 500 ml de agua hirviendo. Lleve a ebullición. Baje el fuego y cocine durante 5 minutos. Añade la pasta y las espinacas y deje que hierva hasta que la pasta esté al dente. Salpimentar y espolvorear con el queso rallado. Sirva con pan

VALOR NUTRICIONAL
Por ración: 655 kcal.
Proteínas 18 g, grasas 8 g,
hidratos de carbono 30 g,
fibra 2 g, colesterol
5 mg, 265 kcal.

Nota: puede utilizar todo tipo de pasta pequeña, como elnanti, macarrones, unelli o espaguetis partidos.

Pastel de patatas y espinacas

Tiempo de preparación:
30 minutos
Para 4 personas

- 2 cucharadas de aceite
- 1 patata grande cortada en rodajas finas
- 3 g de espinacas congeladas y lavadas
- 2 tomates en rodajas
- 1/2 cucharada de salmuera
- 8 huevos ligeramente batidos
- 100 g de queso parmesano en tiras
- 1 cucharada de albahaca picada

1. Caliente el aceite en una sartén antiadherente de 20 cm de diámetro. Disponga las rodajas de patata de forma que cubran el fondo y fríalas a fuego fuerte durante 2 minutos, hasta que se doren. Dóble la vuelta, baje el fuego y tape. Fríalas entre 2 y 3 minutos más, o hasta que queden doradas.

2. Encuentra las espinacas. A continuación, reparta el tomate sobre las patatas y haga lo mismo con la salmuera. Espolvoree con las espinacas y procure que queden bien repartidas. Décale el hervor al queso y la albahaca. Sauméntelo y remueva.

3. Vierta esta mezcla sobre las espinacas y

deje a fuego lento durante 5 minutos o hasta que se cueza por los bordes.

4. Envuelva el mango de la sartén con un poco de papel de aluminio. Gratine de 5 a 7 minutos o hasta que el pastel esté bien cocido. Fríelo con un poco de aceite de la sartén con un cuchillo. Déle la vuelta y córtelo en porciones. Se puede servir frío o de ensalada y pan.

VALOR NUTRICIONAL
Por porción:
Calorías: 450 kcal
Proteína: 20 g
Grasa: 25 g
Fibra: 4 g
Carbohidrato: 477 mg; 763 kcal

Chuletas de cordero con hierbas y verdura

Tiempo de preparación:
30 minutos
Para 4 personas

- 100 g de pan rallado
- 1/2 cucharadita de tomillo seco
- 1/2 cucharadita de orégano seco
- 2 cucharadas de mayonesa
- 2 cucharadas de perejil picado
- 1 huevo ligeramente batido

Si no se tiene
1/2 taza de queso
bueno para espolvorear
2 cucharadas de aceite
500 g de judías verdes
250 g de tomates
"cherry"
30 g de mantequilla

1. Mezcle el pan rallado, la mayonesa, el tomillo, el orégano, el perejil. Mezcle bien e llévelo a la freidora en otro recipiente.

2. Remoje las chuletas con harina procurando que no se acumule. Páselas por el huevo con leche y el pan rallado. Recuérdese que debe pasarse por la harina.

3. Fríalas a fuego medio durante 4 minutos por cada lado, hasta que se doren. Escúrralas y páselas al asador o al horno. Fríalas a fuego medio hasta que queden bien cocidas. Escúrralas y espolvorealas con una mezcla de los tomates y la mantequilla. Remueva durante 30 segundos, o hasta que esta guarnición esté lista. Sáumelo con sal y pimienta negra, y sirva.

VALOR NUTRICIONAL
Por porción:
Calorías: 450 kcal
Proteína: 20 g
Grasa: 25 g
Fibra: 4 g
Carbohidrato: 477 mg; 763 kcal

Pastel de patatas y espinacas (arriba) y
Chuletas de cordero con hierbas y verdura





Pescado a la provenzal

Tiempo de preparación:

30 minutos

Para 4 personas

1 pimiento rojo pequeño
100 g de salsa de tomate
100 g de pasta
1 cucharada de tomillo
40 g de mantequilla
4 porciones de pescado blanco
1 pimiento
ramitas de tomillo para decorar

1 Mezcle el pimiento y el tomillo y la salsa. Derrita la mitad de la mantequilla en una sartén y añada el pescado. Cocine a fuego fuerte y fría el pescado. Durante 1 minuto mientras va añadiendo el resto de la mantequilla.
2. De la vucha al pescado y cubralo con la mezcla que ha preparado antes. Cocine durante 10 minutos. A continuación, sazonelo y decore con el tomillo. Sirva con patatas asadas en rodajas y pan italiano.

Ingredientes:
Pimiento rojo 100 g
Salsa de tomate 100 g
Pasta 100 g
Tomillo 10 g
Mantequilla 40 g
Pescado blanco 400 g
Pimiento 10 g
Pan italiano 10 g

Pescado a la provenzal con tortitas de garbanzos y verdura con salsa de piña

Tortitas de garbanzos y verdura con salsa de piña

Tiempo de preparación:

15 minutos

Para 4 personas

200 g de garbanzos en lata escurrelos y machácalos
2 zanahorias ralladas
2 tallos de apio picados
6 cebolletas picadas
1 cucharadita de ajo molido
1 cucharadita de aceite de oliva
1 cucharada de salsa de tomate
1 cucharada de salsa de piña
2 tortitas de garbanzos
200 g de pan rallado
2 cucharadas de aceite

Salsa de piña
225 g de rodajas de piña en su jugo en lata y escurreda (reserva 1 cucharada de jugo)
1 tomate pequeño cortado en dados
1/4 cebolla roja pequeña picada fina
2 cucharaditas de zumo de limón
1 cucharada de menta picada

1 Para elaborar las tortitas, mezcla el puré

de garbanzos, las zanahorias, el apio, las cebolletas, el comino, el cuantro, el perejil, los huevos y el pan rallado en un bol. Salpimentalo y divide la masa en 8 partes iguales. Calienta el aceite en una sartén grande y fría las tortitas a fuego medio 5 minutos por cada lado o hasta que se doren. Escurrelas con papel de cocina.
2. Mientras tanto, prepare la salsa. Pique la mitad de la piña y mézclala en un bol con el puré de ajo, la cebolla, el tomate, el zumo de limón y la menta. Sazone al gusto con sal y pimienta negra machacada. Sirva las tortitas calientes con esta salsa y hojas de rocketa.

Ingredientes:
Garbanzos 200 g
Zanahorias 200 g
Apio 200 g
Cebolletas 60 g
Comino 10 g
Cuantro 10 g
Perejil 10 g
Huevos 200 g
Pan rallado 100 g

Nota: guarde la piña y el agua que sobran en el frigorífico dentro de un recipiente hermético. Otra práctica opción es picar la piña, llenar con ella una bandeja para hielo y congelarla. Estos cubitos son perfectos para dar más sabor a distintas bebidas.

Pollo al chile suave

Tiempo de preparación:
30 minutos

Para 4-6 personas

1 1/2 cucharada de aceite de maíz o vegetal
1 cebolla picada fina
500 g de carne de pollo picada fina
3 dientes de ajo machados
1/4 cucharadita de chile en polvo
1 cucharadita de pimentón molido
1 cucharadita de comino molido
2 cucharaditas de oregano molido
400 g de tomates en lata cortados en pedos
140 g de concentrado de tomate
880 g de frijoles en lata lavados y escurridos
275 ml de caldo de pollo o agua
hoja de oregano fresco para decorar

1. Caliente el aceite y rehogue la cebolla a fuego medio durante 3 minutos o hasta que se vuelva suave y transparente.
2. Agregue el tomate, el concentrado de tomate,

los frijoles y el caldo, y lleve a ebullición. Baje el fuego y cocine durante 15 minutos, o hasta que el pollo quede tierno y haya absorbido un poco de líquido. Decore con oregano y sirva con unas manitos de maíz.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN (6):
proteínas 26 g grasas
y hidratos de carbono
25 g fibra 11 g colesterol
58 mg 390 kcal

Tortilla de nachos

Tiempo de preparación:
10 minutos

Para 4 personas

6 burritos o tortillas de harina
225 g de frijoles refritos
200 g de salsa de tomate suave y espesa
100 g de manz dulce en lata escurrido
150 g de queso cheddar rallado
160 g de crema agria
55 g de nachos de bolsa ramitas de cilantro para decorar

1. Precaliente el horno a 210°C. Engrase una fuente de 22 cm de diámetro. Divida los burritos en dos grupos, envuélvalos en papel de aluminio y caliéntelos en el horno 5 minutos.

2. Remueva los troques y 2 cucharadas de salsa a fuego medio hasta que se calienten. Mezcle bien el maíz, 100 g de queso cheddar y 1 cucharada de crema agria en un bol.

3. Unte un burrito en el fondo de la fuente y coloque 1/3 de los frijoles encima. Cubra con 1 cucharada de salsa y tape con otro burrito. Unte este procedimiento con los otros nachos y otra cucharada de salsa. Repita con los demás ingredientes hasta lograr 5 capas. Remate con un burrito.

4. Decore a parte superior con los nachos y espolvoree con queso. Cubra con papel de aluminio y caliéntelo durante 15 minutos, o hasta que esté bien caliente. Desmóldelo y corte en varias porciones utilizando un cuchillo calentado. Decore con cilantro y sirva acompañado de la crema agria que ha sobrado, la salsa, y un poco de lechuga y cebolla.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN (4):
proteínas 17 g grasas 10 g
hidratos de carbono 118 g
fibra 6 g colesterol
78 mg 410 kcal

Pollo al chile suave (arriba)
y Tortilla de nachos





Pasta con tocino, champiñones y nata

Tiempo de preparación

30 minutos

Para 4 personas

150 g de latas de
10 g de mantequilla
1 cebolla picada fina
4 hojas de pasta
puñados
100 g de champiñones
en conserva
150 g de queso ricotta
200 ml de nata líquida
50 g de hojas pequeñas
de espinacas
queso parmesano
cortado en virutas
para decorar

1. Hierve la pasta al dente, escúrta y pégala que no se enfríe.
2. Derreta la mantequilla en una sartén, y saltea la cebolla y el tocino durante 5 minutos, o hasta que la cebolla quede tierna y los bordes del tocino, crujientes. Incorpora los champiñones y rehógale durante otro minuto.
3. Añade el ricotta y la nata, y cocina durante 2 minutos sin dejar de remover. Agrega las espinacas y remueve hasta que se vuelvan tiernas. Incorpora la

pasta y remueve hasta que los ingredientes estén bien mezclados. Sazona con sal y pimienta negra machacada. Decora con el parmesano y sirve inmediatamente.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN
proteínas 25 g, grasas 35 g,
hidratos de carbono 65 g,
fibra 6,5 g, colesterol
155 mg, 660 kcal

Pastel de jamón dulce y huevo

Tiempo de preparación

30 minutos

Para 4 personas

50 g de mantequilla
fritida
6 hojas de pasta filo
75 g de jamón picado
200 ml de nata líquida
una pizca de nuez
moscada molida
1 cucharada de
perejil picado
7 huevos
40 g de queso cheddar
rallado

1. Precaliente el horno a 200°C. Unte una tartera de 17 x 26 cm con mantequilla derretida.
2. Unte generosamente las hojas de pasta filo con mantequilla derretida y dispóngalas en la

tartera procurando que no sobresalgan. Cubralas con jamón.
3. Mezcle la nata, la nuez moscada, el perejil y 1 huevo en un bowl. Sazona con sal y pimienta negra machacada, y viértala en la tartera. Casque los demás huevos sobre la mezcla de forma que queden 10 más intrascos por huevo y a una distancia regular entre sí.
4. Hornee el pastel en el horno a 200 minutos, o hasta que este bien cocido (la pasta debe estar dorada y crujiente, y los huevos cocidos). Cortelo en 4 porciones. Puede servirlo caliente o dejar que se enfríe. Una ensalada verde ligera resulta una buena combinación.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN
proteínas 20 g, grasas 50 g,
hidratos de carbono 45 g,
fibra 9 g, colesterol
450 mg, 550 kcal

Nota: mientras manipula la pasta filo, recuerda cubrirla con una servilleta húmeda para que no se seque. Variante: si sus hijos el jamón por su ración ahumado y lo adereza con un poco de perejil y enlute el pastel que se sirva también un delicioso desayuno.

Pasta con tocino, champiñones y nata (arriba)
y Pastel de jamón dulce y huevo



Bistec con salsa cremosa de champiñones

Tiempo de preparación
15 minutos
Para 4 personas

1 cucharada de aceite
4 bistecs de vacuno
40 g de mantequilla
150 g de champiñones
cortados en rodajas
2 dientes de ajo machados
125 ml de caldo de carne
1 cucharada de
concentrado de tomate
60 ml de nata líquida

1. Caliente el aceite a fuego medio. Añada los bistecs y cocine 4 minutos por cada lado hasta que estén a su gusto. Retírelos y déjelos reposar. Caliente la mantequilla a fuego medio en la misma sartén, y rehogue los champiñones y el ajo unos 2 minutos, o hasta que queden tiernos.

Añada el caldo y el concentrado de tomate, y remueva bien para desprender los sedimentos que hayan quedado adheridos a la base de la sartén. Deje cocer de 1 a 2 minutos, baje el fuego e incorpore la nata. Remueva y espere a que la salsa

se espese (1 minuto). Salpimente y cubra la lata de Sura con papetas verdes al vapor.

VALOR NUTRICIONAL
por ración:
proteínas 22 g; grasas 24 g;
hidratos de carbono 1.5 g;
fibra 0.5 g; colesterol
115 mg; 305 kcal

Pastel individual de pollo

Tiempo de preparación
30 minutos
Para 4 personas

2 láminas de pasta de hojaldre preparada
con congelada
40 g de mantequilla
750 g de filetes de pollo en tiras finas
2 puerros grandes
cortados finos
2 dientes de ajo
mojados
4 lonchas de tocino
picadas

150 g de champiñones
cortados en láminas
80 ml de caldo de pollo
150 g de granos de maíz escurreido
185 g de crema agria
1 cucharada de mostaza de Dijon
2 cucharadas de cebollino picado
1 huevo ligeramente batido

1. Precaliente el horno a 210°C, y engrase ligeramente 4 cazones con capacidad para 500 ml. Corte 4 círculos de hojaldre para tapar los azóquenos, y déjelos calentar en una sartén grande y honda, y saúce el pollo en varias tandas durante 3 minutos, o hasta que se dore ligeramente. Retírelos de la sartén.

3. Caliente el resto de la mantequilla a fuego fuerte, y rehogue los puerros y el ajo durante 2 minutos. Añada el tocino y los champiñones, y fría 2 minutos más. Devuelva el pollo y su jugo a la sartén, y remueva. Incorpore el caldo y el maíz, y hierva 2 minutos más, o hasta que la masa se espese ligeramente. Bate el fuego, y agregue la crema agria, la mostaza y el cebollino. Salpimente.

4. Distribuya en 4 tazones y cúbralos con el hojaldre, que deberá agujerarse con un tenedor y cubrir con huevo. Hornee unos 15 minutos, o hasta que esté bien hecho y se dore.

VALOR NUTRICIONAL
por ración:
proteínas 36 g; grasas 37 g;
hidratos de carbono 40 g;
fibra 1 g; colesterol
235 mg; 712 kcal

Bistec con salsa cremosa de champiñones (arriba)
y Pastel individual de pollo

Pasta gratinada con salchichas

Tiempo de preparación:

30 minutos

Para 4 personas

200 g de espárragos
2 cucharadas de aceite
6 salchichas de cerdo
2 lonchas de tocino picadas
1 cebolla roja picada
2 dientes de ajo molidos
600 g de salsa embotellada para pasta
1 cucharadita de azúcar moreno
185 g de queso cheddar rallado
perejil picado para decorar

1 Engrase una fuente para horno con capacidad para 1,5 l. Hierva la pasta a diente. Escurre, vierta sobre ella la mitad del aceite y remueva.
2 Ace las salchichas a la parrilla durante 5 minutos, cámbielas, o hasta que estén cocidas. Dore el tocino y corte en diagonal en rodajas de 2 cm.
3 Caliente el resto del aceite a fuego medio y fría el tocino durante 2 minutos, o hasta que se dore. Añada la cebolla y el ajo, y rehóguelos 5 minutos más. A continuación, incorpore la salsa y el azúcar, y cueza

otros 7 minutos. Retire del fuego y agregue 60 g de queso rallado.
4 Añada la pasta y las salchichas a la salsa. Translade a la fuente de horno y espolvoree con queso. Gratine durante 3 ó 4 minutos, o hasta que el queso se derrita. Espolvoree con el perejil y sirva acompañado de una ensalada.

VALOR NUTRICIONAL
Por ración
Energía 29 g; grasa 37 g;
hidratos de carbono 55 g;
fibra 6,5 g; colesterol
115 mg; 669 kcal

Fideos con queso y atún

Tiempo de preparación:

30 minutos

Para 6 personas

225 g de fideos gruesos
80 g de mantequilla
1 cebolla picada fina
30 g de harina
500 ml de leche
2 cucharaditas de mostaza en grano
610 g de atún en salmuera en lata, escurrido
y troceado
80 g de champiñones desmenuzados
250 g de queso parmesano rallado
75 g de pan rallado

1 Engrase ligeramente una fuente para horno con capacidad para 2 l. Hierva la pasta en una cacerola y cocine hasta que esté al dente. Escurre a bien.

2 Derrita la mantequilla en una cazuela grande y rehogue la cebolla a fuego medio durante 3 minutos. Añada la harina y revuelva a fuego bajo durante 1 minuto, o hasta que la mezcla adquiera un tono claro y espumoso. Retire del fuego e incorpore la leche poco a poco sin dejar de remover. Devuélvala al fuego y continúe cocinando hasta que la salsa burbulla y se espese. Agregue la mostaza, el atún y los champiñones, y siga removiendo hasta que se espese. Retire del fuego e incorpore 100 g de queso.

3 Mezcle la pasta con la salsa y translade a la fuente. Espolvoree con el resto del queso y el pan rallado. Gratine durante 7 minutos a fuego medio, o hasta que el queso se derrita totalmente.

VALOR NUTRICIONAL
Por ración
Energía 40 g;
grasa 40 g;
hidratos de carbono 55 g;
fibra 3 g; colesterol
115 mg; 660 kcal

Pasta gratinada con salchichas (arriba)
y Fideos con queso y atún





Pechugas de pollo saiteadas con tocino y maíz

Tiempo de preparación:
30 minutos
Para 4 personas

- 4 filetes de pechuga de pollo
1 kg de mantequilla
1 cucharada de aceite de oliva
2 lonchas de tocino cortadas en dados
1 cebolla picada fina
1 taza de maíz descongelado
250 ml de caldo de pollo

1. Retire el pollo sin harina procurando que no se seque. Caliente la mantequilla y el aceite, y fría los filetes de pollo a fuego medio fuerte durante 5 minutos por lado, o hasta que se doren. Retire de la sartén y mantenga caliente.
2. En la misma sartén rebogue el tocino y la cebolla unos 5 minutos, o hasta que el primero quede crujiente y la segunda tierna. Añada el maíz y el caldo, y hierva 2 o 3 minutos, o hasta que se espese un poco. Acuértese de raspar el fondo de la

sartén con una cuchara de madera para desprender los sedimentos adhiridos. Vapimente al guiso y vierta sobre el pollo. Sirva inmediatamente con verdura asada, judías al vapor o los nugats.

Proteínas	30 g	grasas	34 g
hidratos de carbono	18,5 g	energía	457 kcal

Nota: si el caldo es demasiado salado, puede usar menos sal. Añadir bien reboga con agua.

Buey Stroganoff

Tiempo de preparación:
30 minutos
Para 4 personas

- 500 g de carne de vacuno cortada en tiras
2 cucharadas de harina
50 g de mantequilla
1 cebolla grande
1 diente de ajo machado
150 g de champiñones cortados en láminas
185 ml de caldo de carne
1 cucharada de concentrado de tomate
185 g de crema agria
1 cucharada de perejil picado

1. Coloque la carne y la harina en una bolsa de plástico y agite bien para eliminar el exceso de harina. Caliente la mitad de la mantequilla en una sartén grande, y rehogue la cebolla y el ajo durante 2 minutos, o hasta que se doren. Incorpore los champiñones y salteelos unos 3 minutos más. Retire del fuego.
2. Caliente el resto de la mantequilla en la misma sartén y saltee la carne por ambos lados a fuego medio fuerte durante 3 ó 4 minutos, o hasta que se dore. Disponga los champiñones con la cebolla y la carne, más o menos, en la sartén.
3. Añada el caldo y el concentrado de tomate remueva y dé un hervor. Baje el fuego y deje que se cueza unos 2 ó 3 minutos. Agregue la crema agria y la mitad del perejil picado, y sazone con sal y pimienta negra machacada. Mezcle a fondo y sirva con arroz o pasta. Decore con el resto del perejil.

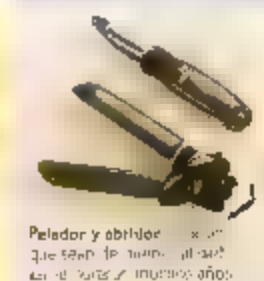
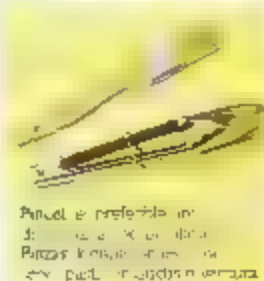
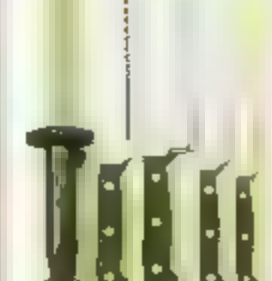
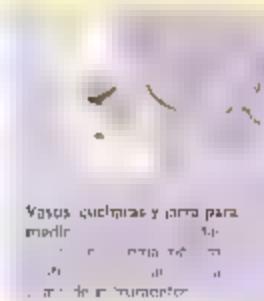
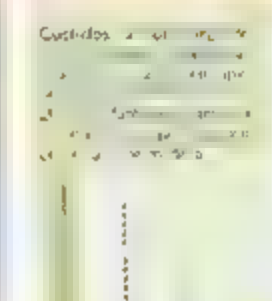
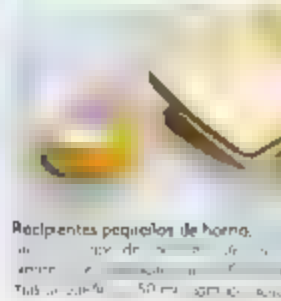
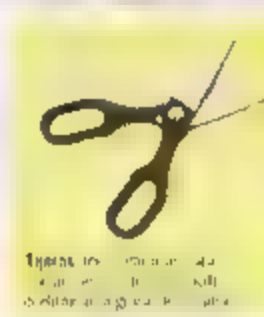
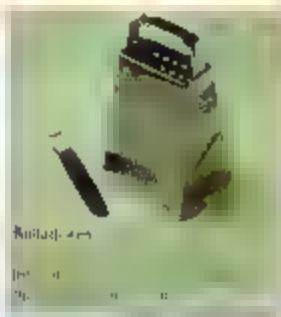
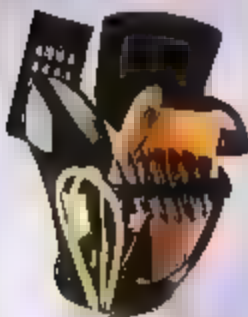
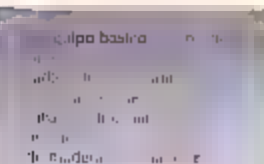
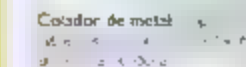
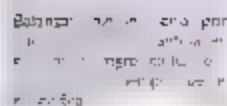
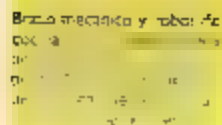
Proteínas	30 g	grasas	34 g
hidratos de carbono	18,5 g	energía	457 kcal

Nota: añada zumo de limón para dar al plato un toque especial.

Pechugas de pollo saiteadas con tocino y maíz (arriba) y Buey Stroganoff

El equipo básico

No permita que su vida se escape entre sus
manos. Como es el *Mein Gott* hasta la rama
no para pasar con los años y tiempo y lo
hasta ahí a descansar y preparar el *Mein Gott*.
y de *Mein Gott* completo. Le sea de gran ayuda



Postres

A nadie le amarga el dulce ¿verdad? Atrevase, pues, con cualquiera de estas deliciosas recetas y conseguirá el aplauso entusiasmado de toda su familia.

Pudín individual de pan y mantequilla

Tiempo de preparación:
30 minutos
Para 4 personas

8 rebanadas de
pan de fruta
mantequilla para untar
60 g de chocolate
negro rallado
60 g de azúcar moreno
2 huevos ligeramente
batidos
250 ml de leche
60 ml de nata líquida
canela molida para
espolvorear
chocolate negro rallado
para decorar

1 Precaliente el horno a 200°C. Engrase ligeramente 4 cazos de aluminio con capacidad para 315 ml.
2 A continuación, untar la corteza del pan y aliene el resto con el rodillo. Unte

con todo el azúcar, la leche y la nata. Coloque en cada recipiente e intercala dos capas de pan.
3 Mezcle el huevo, la leche y la nata. Con cuidado, vierta el líquido sobre el pan y espolvoree con un poco de canela. Coloque los cazos en una fuente de horno y hornee de 20 a 25 minutos, o hasta que la masa haya subido y se haya dorado. Espolvoree con el chocolate rallado y deje reposar 1 minuto. Sirva caliente acompañado de nata o helado.

VALOR NUTRICIONAL POR RACIÓN PERSONAL
9 g de grasas 20 g de hidratos de carbono 30 g de fibra 0 g de proteínas

Pudín individual de pan y mantequilla





Gofres de peras caramelizadas

Tiempo de preparación:
15 minutos
Para 4 personas

- 10 g de mantequilla
- 25 g de azúcar moreno
- 1 cucharadita de
jengibre molido
- 4 peras maduras
- 1/2 taza, pesada, de
el corazón y cortadas
en cuartos
- 185 ml de nata líquida
- 1 cucharadita de
esencia de vainilla
- 4 gofres belgas
(véase Nota)
- 2 cucharaditas de
ralladura de limón

1. Derreta la mantequilla, añade el azúcar y el jengibre, y cueza a fuego lento hasta tener una pasta (2 minutos). Añade las peras y cueza a fuego medio hasta que se ablanden.
2. Baje el fuego y cueza entre 5 y 7 minutos o hasta que las peras estén doradas. Deles la vuelta con frecuencia y riéguelas con el caramelo.
3. Retire las peras con una espatuladora y reserve. Caliente el caramelo a fuego medio y añada la nata y la vainilla.

4. Coloque los gofres en platos y cubra los con las peras en cuartos. Vierta mucho caramelo por encima, y sirva espolvoreadas con la ralladura y con 1 cucharada de helado o yogur congelado.

VALOR NUTRITIVO
por ración
energía 675 kcal
hidratos de carbono 42 g
fibra 4 g
proteína 4 g
grasa 4 g

Nota: si no encuentra gofres belgas, use la variedad habitual.

Pudín individual de chocolate

Tiempo de preparación:
25 minutos
Para 4 personas

- 90 g de harina de fuerza
- 1 huevo entero
- 125 g de azúcar
- 1 huevo ligeramente batido
- 60 ml de leche
- 60 g de mantequilla derretida
- 60 g de azúcar moreno
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1/2 taza de helado o yogur congelado

1. Precaliente el horno a 180°C. Engrase ligeramente 4 fuentes o tazones para horno con capacidad para 185 ml.
2. Tamice la harina y el chocolate, y cóquelos en un bol pequeño, donde los mezclará con el azúcar extrafino.
3. Añada el huevo, el leche y la mantequilla, y mezcle a conciencia.

3. Distribuya esta mezcla entre las fuentes para horno, y espolvoree con el azúcar moreno y el resto del cacao. Vierta sobre cada pudín 3 cucharadas de agua hirviendo. Coloque los pudines sobre una fuente de horno más grande y hornee entre 5 y 10 minutos o hasta que, al insertar una brocheta, salga limpia.

VALOR NUTRITIVO
por ración
energía 375 kcal
hidratos de carbono 65 g
fibra 1 g
proteína 4 g
grasa 4 g

Nota: para comprobar si el pudín ya está hecho, lo aconsejamos que inserte la brocheta en un ángulo de 45°. De esta manera podrá examinar una superficie mayor.

Gofres de peras caramelizadas (arriba),
y Pudín individual de chocolate

Dulce de albaricoque

Tiempo de preparación:
30 minutos
Para 6 personas

250 g de dulce de frutas
42 g de albaricoque
en lata partido por la
mitad y en su jugo,
securado y troceado
300 g de jalea de
frambuesa troceada
800 g de natillas
300 ml de nata montada
25 g de almendras
tostadas en laminas
(opcional)

1. Corte el dulce de
frutas en tiras pequeñas
y colóquelas 1/3 en una
fuente con capacidad
para 2 l. Disponga la
mitad del albaricoque
y la jalea, y, a con-
tinuación, la mitad de
las natillas.
2. Repita con el resto
de los ingredientes
para finalizar con quí-
nola. Trocear cada de-
licado y cubra con
nata. Guarde la fuente
5 minutos en el
refrigerador para que
el plato despierte su
aroma. Espolvorear si
se desea, con almendras
en laminas y sirva.

VALOR NUTRITIVO
por porción
proteínas 10 g, grasas 13 g,
hidratos de carbono 49 g,
fibra 1 g, calcio 100 mg,
energía 100 kcal

Pudin individual de dátiles

Tiempo de preparación:
30 minutos
Para 4 personas

80 g de dátiles deshue-
sados y picados
1 1/2 cucharadita de
bicarbonato sódico
40 g de mantequilla
90 g de azúcar
extrafino
1 huevo ligeramente
batido
4 g de harina
de fuerza
1/4 cucharadita de
esencia de vainilla

Salsa
95 g de azúcar moreno
60 ml de nata líquida
60 g de mantequilla

1. Precaliente el horno
a 180°C. Mientras
tanto, engrase lige-
ramente 4 tarteras
o fuentes de horno
redondas con capa-
cidad para 185 ml.
2. Disponga los dátiles
dentro de una cazuela
y vierta en ella 150 ml
de agua. Tras dejar
hervir a un tercio
del fuego, añada el
bicarbonato sódico,
remueva y deje reposar
durante 5 minutos.
3. Bata la mantequilla
y el azúcar en un bol

pequeño hasta que que-
dan suaves y esponjo-
sos. Vaya agregando el
huevo poco a poco, no
olvide batir entre-
medias veces con
una batidora manual,
mezcle la harina tam-
bién. Incorpore la
esencia de vainilla. Tras-
lade a las fuentes para
horno y hornee durante
15 minutos, o hasta
que, al insertar una he-
rretera en el centro, sa-
ga limpia. Desmolda el
pudding en platos.

4. Para la salsa de im-
bervos a fuego fuerte al
azúcar, la nata y la man-
tequilla, que habrá colo-
cado en una cazuela.
Bate el fuego y cueza
4 minutos, o hasta que
se espese. Vierta un po-
co sobre cada pudín y
sirva la que sobre en un
tartero o plato. Acompañe
pañe de nata o helado.

VALOR NUTRITIVO
por porción
proteínas 4 g, grasas 10 g,
hidratos de carbono 49 g,
fibra 1 g, calcio 100 mg,
energía 100 kcal

Nota: Si prefiere que
el pudín quede menos
seco, una vez horneado
practíquese agujeros
con una broqueta y
vierta salsa por encima.
La nata se absorberá
y aduqueza más el pudín.

Dulce de albaricoque que acompaña
a Pudín individual de dátiles





Muesli con manzana y albaricoque

Tiempo de preparación:
30 minutos
Para 6 personas

410 g de manzanas
para tarta en lata
415 g de albaricoques
para tarta en lata
160 g de muesli
95 g de azúcar
natural
60 g de mantequilla
cortada en daditos

1. Precaliente el horno a 180°C. Engrase una fuente para horno o vajilla con capacidad para 1,5 l.
2. Distribuya las manzanas en la fuente de forma que no se acumulen. Haga lo mismo con los albaricoques.
3. Coloque el muesli y el azúcar en un bol, añada la mantequilla y mezcle con los dedos. Espolvoree sobre la fruta.
4. Hornee 30 minutos. Sirva caliente o a temperatura ambiente con leche o yogur.

1. Precaliente el horno a 180°C. Engrase una fuente para horno o vajilla con capacidad para 1,5 l.

Muesli con manzana y albaricoque (arriba),
Pudin de arroz con fresones y arándanos

Nota: también puede presentar este plato en raciones individuales en lugar de usar una fuente grande, sirvalo en 6 raciones individuales de horno con capacidad para 250 ml. Siga la receta anterior pero hornee sólo entre 10 y 15 minutos.

Variantes: puede recurrir a todo tipo de fruta en lata, como durazno y manzana o cualquier otra combinación. Para darle al plato un toque tropical, añada 2 cucharadas de coco desecado.

Pudin de arroz con fresones y arándanos

Tiempo de preparación:
10 minutos
Para 4-6 personas

220 g de arroz de grano corto
125 g de yogur natural
100 ml de nata líquida
90 g de azúcar
1 cucharadita de esencia de vainilla
250 g de fresones lavados y cortados por la mitad
100 g de arándanos frescos o congelados
1 cucharadita de azúcar adicional

1. Coloque en una cazuela el arroz, 1/2 cucharadita de sal y 625 ml de agua. Lleve a ebullición a fuego fuerte y remueva una vez. Baje el fuego, tápe y cueza durante 20 minutos, o hasta que quede muy blando y firme, aunque no llegue a hervir todo el líquido. Retire de fuego y deje reposar durante 5 minutos.

2. Mezcle el yogur, la nata, el azúcar y la esencia de vainilla en un bol. Deje reposar a temperatura ambiente y remueva de vez en cuando para que el azúcar se disuelva. 3. Distribuya los fresones, los arándanos y el arroz en la fuente de horno. Cubra y guarde el pudín en el frigorífico hasta la hora de servir. 4. Mezcle la nata con el yogur y remueva bien. Si queda demasiado espeso, añada leche o nata. Remate con la fruta y sirva.

Añadir el azúcar adicional si se desea.
Se puede sustituir el arroz por pasta de arroz.
Se pueden sustituir los fresones por fresas.
Se pueden sustituir los arándanos por frutos rojos.

Nota: al congelarlo, el pudín de arroz queda muy espeso. Si desea rechazarlo, sólo tiene que añadir un poco de nata líquida.

Índice

albahancque.
Jalisco de. 60
Mojito con mandarina y. 63
Albondigas de carne
ex-Mex. 35

arroz con frientes y arandanos. Pudin de. 63
Arroz mexicano 35
atún y nata, Pasta con. 20
atún, Fideos con queso y. 42

Bacon con frientes y champiñones. 51
Bacon de cerdo con salsa
española de papaya. 32
Biryani. Strougnouff. 44
Bureitos de pollo. 24

C. zapallo relleno de
salmon. 16
Cerdo asado, 48
cerdo, Tallarines fríos con. 8
chile suave, Pollo al. 44
chile, Pasa de frijoles con. 34
chocolata, Pudin individual
de. 54

Chipetas
de cerdo con vol. 9
de cerdo con hierbas y
vegetal. 46
de cerdo a la parrilla. 27
Cordero asado. 17
Cordero
con vol. Chirritas de. 7
y mostaza. Hamburguesas
de. 12

Crispetas de pollo y
champiñones. 9
Curry verde de queso
tailandés, Pollo con. 23

dátiles, Pudin individual
de. 60
Dulce de albahancque. 60

Frijoles
de pollo y almendra. 7
de queso tailandés. 28
al horno. 16

Fideos con queso y atún. 42
Fritada de frientes y jamón. 35

Guarnición y verdura con salsa
de pollo. Tortitas de. 43
Tortitas de papa
curatizadas. 59

Hamburguesas
de cerdo y mostaza. 12
de pescado con salsa
café. 17
huevo, Pastel de patata
dulce y. 47

Korma de cerdo. 18

Lasana
de pollo y tomates asados
al sol. 27
individual. 19

Mantana, Batata de cerdo
con salsa. Crema de. 42
Mojito con mandarina y
albahancque. 63

Pasta
con queso y nata. 29
con queso champiñones
y nata. 47
gratinada con
salsichas. 54

pasta y tomates con queso y
espinacas. Sopa de. 19

Pasta
de carne. 16
de cerdo con chile. 24
de jamón dulce y
hierbas. 47

de patatas y espinacas. 40
individual de pollo. 54

Pedregos de pollo vitreos
con queso y miel. 55

Perrito con pollo y salsa
de tomate. 28

perros curatizados, Tortitas
de. 54

Pescado
a la parrilla. 45
glazado a la parrilla. 31
pescado con salsa roja. 31
Hamburguesas de. 31

Pollo
al chile suave. 44
asado con papas al
hoover. 4
con curry verde al estilo
tailandés. 23
frito con salsa suave. 32
frito con tracheques. 9

asaado. 23
pollo
y salsa de tomate. Perrito
con. 28
y pimientos asados al sol.
Lasana de. 19

pollo.
Bureitos de. 24
Pastel individual de. 41

Pudin
de arroz con frientes y
champiñones. 51
individual de
champiñones. 54
individual de. 54
individual de. 60
individual de. 60
individual de. 60

salmon, Crema de salmón
de. 16
San Chon. 48

Sopa
de calabaza, tomate,
queso y leche de
aviso. 17
de pasta y tomates con
queso y espinacas. 19
de tomate y pollo. 16

Tallarines fríos con cerdo y
crema. 8

a la cazuela. 20
con champiñones y
mostaza. 15

ternera con verdura.
especial. 11

ternera, champiñones y nata.
Pasta con. 47

tomate y queso. Sopa de. 16

Tortitas de cerdo con
verdura. 11

Tortitas de garbanos y
verdura con salsa de
pollo. 43

Vacuno frito con
tracheques. 39

OTROS TÍTULOS DE ESTA COLECCIÓN

H KLICKOWSKI

Cocina China

Panes y bollería

Recetas clásicas de gusto

Deliciosos platos al curry

Clásicas recetas con papas

Sopas de todo el mundo

Platos clásicos de verduras

Pequeñas recetas de fiesta

Aperitivos y entrantes

Cocina ligera

Salsas y aliños

Pastiches rápidos y sabrosos

Sabrosas tapas

Menús para toda la familia

Tortas dulces y saladas

Pasta rápida

Cocina vegetariana rápida

Las hierbas imprescindibles

Helados y postres

Cocina japonesa y coreana

Asados

Muffins y scones

Tortitas, crêpes y rebosados

Cruasanes y canchales

Recetas de patata populares

Masas y hojales

Sensacionales cócteles y bebidas para fiestas

Pastiches y pudings

Dulces y bombones

Recetas de carne picada

Cocina tex-mex

Cocina tailandesa

Nuevas recetas de verdura

Yum cha y otras deliciosas asiáticas

Menús para toda la familia

Niños quisquillosos, adolescentes críticos y cónyuges exigentes... ¿Se le ha agotado la creatividad en la cocina? En este libro encontrará platos que contentarán a toda su familia. Son recetas sabrosas, pero sencillas, así que dejamos el uso de especias a su elección.



Pollo asado con patatas al romero

Tiempo de preparación:

30 minutos

Para 4-6 personas

1 cucharada de romero picado

2 dientes de ajo machacados

1 cucharadita de ralladura de limón

80 ml de aceite de oliva virgen extra

6 muslos de pollo con piel

8 patatas pequeñas cortadas en dos

1. Precaliente el horno a 225°C. Disponga el romero, el ajo, la ralladura de limón y el aceite en un bol, y mezcle bien. Frote 2 cucharaditas de este preparado sobre los muslos de pollo. Sazone

con sal y pimienta negra machacada. Coloque en una fuente grande para horno. 2. Sumerja las patatas en el líquido que haya sobrado y dispóngalas junto al pollo procurando que no se amontonen. Añada sal y hornée durante 25 minutos hasta que el pollo quede tostado y las patatas, tiernas. La guarnición ideal para este plato es la verdura al vapor.

VALOR NUTRITIVO POR PERSONA (63 g):
Energía: 200 kcal
Proteína: 20 g
Grasa: 10 g
Hidratos: 15 g
Fibra: 2 g
Vit. A: 1000 IU
Vit. C: 10 mg

Nota: si no le queda espacio en la fuente, ase las patatas en un recipiente aparte. Es imprescindible que éstas no se amontonen, pues así todas quedarán cocidas uniformemente.

Pollo asado con patatas al romero





Empanadas de pollo y almendras

Tiempo de preparación:
30 minutos
Para 4 personas

- 1 kg de carne de pollo picada
- 1 pimiento rojo en dados
- 1 cebolla picada fina
- 1 diente de ajo machado
- 70 g de almendras partidas en dos
- 2 cucharadas de perejil picado fino
- 80 g de queso parmesano rallado
- 1 huevo ligeramente batido
- 4 galletas de trigo de media luna
- 2 cucharadas de aceite

- 1 Mezcle la carne, la cebolla, el pimiento, el ajo, las almendras, el perejil, el parmesano rallado, el huevo y las galletas de trigo en un bol grande. Punte la masa y forme 8 empanadas.
- 2 Caliente la mitad del aceite a fuego medio en una sartén antiadherente. Fria 4 empanadas unos 5 minutos por cada lado, o hasta que se doren. Trásídelas a una fuente y preocupe que no se enfríen. Añada el

resto del aceite y fría las otras 4. Como guarraños, sirva papas fritas y ensalada verde.

VALOR NUTRITIVO
Por ración
proteínas 20 g, grasas 31 g
hidratos de carbono 8,5 g
fibra 1 g
140 mg; 634 kcal

Chuletas de cordero con col

Tiempo de preparación:
30 minutos
Para 4 personas

- 60 ml de aceite de oliva
- 1 cucharada de romero picado
- 2 dientes de ajo machados
- 1 cucharada de miel
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 1 cucharadita de mostaza en grano
- 8 chuletas de cordero
- 250 g de col en tiras finas
- 500 g de patatas troceadas
- 15 g de manteca
- 125 ml de leche
- 6 cebolletas en rodajas
- 80 ml de caldo de carne

- 1 Mezcle a continuación el aceite, el romero, el ajo, la miel, el zumo de limón y la mostaza. Cubra las chuletas con

este preparado y déjelas marinar 10 minutos.

2 Lave la col con agua fría. Lleve a ebullición agua con sal y cocine la col durante 5 minutos o hasta que quede muy tierna. Escurre y manténgala caliente. Hervía las patatas durante 5 minutos, o hasta que queden blandas. Escurre y haga puré con un tenedor o un pasapuré. Incorpore a la leche la col y la leche y la cebollitas y cocine. Mezcle con la col, tape y manténgalo caliente.

3. Caliente una sartén antiadherente a fuego medio. Cocine las chuletas a fuego medio, cocine las chuletas y reserve el adobo. Fria las chuletas en una sartén antiadherente a fuego medio hasta que estén cocidas. Mantenga a calentar.

Vierta el caldo en la sartén y raspe el fondo. Añada el adobo, leve a ebullición y remueva la salsa que se espese. Distribuya la guarnición en platos, disponga las chuletas encima y regue con la salsa. Sirva con verdura al vapor y una rodaja de limón.

VALOR NUTRITIVO
Por ración
proteínas 20 g, grasas 25 g
hidratos de carbono 25 g
fibra 5 g, colesterol
60 mg; 440 kcal

*Empanadas de pollo y almendras (arriba),
y Chuletas de cordero con col*

Tallarines fritos con cerdo

Tiempo de preparación:
25 minutos
Para 4 personas

200 g de tallarines
de harina de arroz
1 cucharada de aceite
1 cebolla trancada
2 dientes de ajo majados
1 cucharada de
jengibre fresco rallado
500 g de carne de
cerdo cortada en tiras
150 g de brécol en
cabeceles pequeños
1 pimiento rojo peque-
ño cortado en juliana
60 ml de salsa hoisin
60 ml de salsa de ostras
60 ml de salsa de soja

1. Cueza los tallarines durante 5 minutos o hasta que estén listos. Escúrralos.
2. Caliente un wok. Cuando la temperatura sea muy elevada, agregue el aceite y remuévala para que se reparta bien. Añada la cebolla, el ajo y el jengibre, y rehogue de 1 a 2 minutos o hasta que la cebolla se dore. Retire del wok y saltee el cerdo en dos tandas de 3 a 4 minutos, o hasta que se dore. Mezcle la carne y las verduras en el wok, incorpore el brécol y el pimiento, y remueva bien a fuego medio.

Cuando éstas estén bien calientes, agregue los tallarines y las salsas, y sirva inmediatamente.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN
proteínas 35 g; grasas 8 g;
hidratos de carbono 23 g;
fibra 4,5 g; colesterol
60 mg; 106 kcal

Korma de cordero

Tiempo de preparación:
30 minutos
Para 4 personas

750 g de carne de
cordero cortada
en dados
1 cucharada de harina
1 cucharada de aceite
20 g de mantequilla
1 cebolla grande
trancada
2 dientes de ajo majados
1 cucharada de
jengibre fresco molido
2 cucharaditas de
cardamomo molido
2 cucharaditas de
comino molido
2 cucharaditas de
cilantro molido
1 1/2 cucharadita de
garam masala
500 ml de caldo
de pollo
400 g de tomates en
lata pelados
185 ml de nata líquida
anacardos tostados
troceados para
decorar

1. Reboce el cordero con harina pero procurando que no se acumule demasiado.

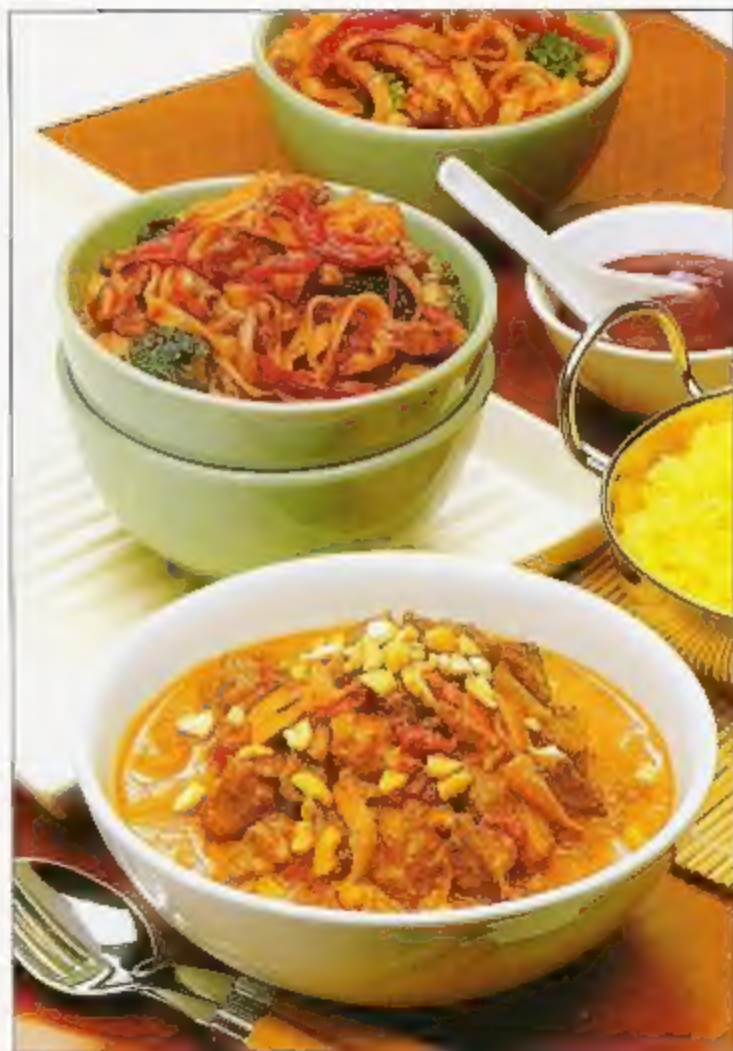
2. Caliente el aceite y la mantequilla en una sartén de fondo pesado, y rehogue la cebolla a fuego medio durante 2 minutos o hasta que quede tierna. Añada el ajo, el jengibre, el cardamomo, el comino, el cilantro y el garam masala, y rehogue todo 1 minuto más, o hasta que desprenda olor. Agregue el cordero en dos tandas, incorpore las especias y saltee de 2 a 3 minutos o hasta que se dore.

3. Añada el caldo y los tomates. Aplaste éstos con el reverso de una cuchara de madera. Dé un hervor, baje el fuego y cueza 10 minutos o hasta que la salsa se haya espesado y casi absorbido, y el cordero esté bien hecho.

4. Incorpore la nata, remueva, y sazone con sal y pimienta negra machacada. Espolvoree con los anacardos y sirva con arroz al azafrán.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN
proteínas 45 g; grasas 35 g;
hidratos de carbono 7 g;
fibra 2,5 g; colesterol
200 mg; 523 kcal

Tallarines fritos con cerdo (arriba)
y Korma de cordero





Tortellinis de ternera con verdura

Tiempo de preparación:
25 minutos
Para 4 personas

500 g de tortellinis de ternera
2 cucharadas de aceite de oliva
4 lonchas de tocino cortado en dados
2 dientes de ajo majados
1 berenjena en dados de 1,5 cm
1 pimiento rojo en dados de 1,5 cm
250 ml de caldo vegetal
3 cucharadas de albahaca en tiras
2 cucharadas de vinagre balsámico
queso parmesano rallado para decorar

1. Cueza la pasta en una cazuela grande hasta que esté al dente. Escúrrala y procure que no se enfríe.
2. Caliente el aceite a fuego medio, y fría el tocino entre 2 y 3 minutos. A continuación, añada el ajo y la berenjena, y saltee de 4 a 5 minutos o hasta que esta última quede tierna y ligeramente dorada. Incorpore el pimiento, remueva bien

y cueza durante 2 minutos más.
3. Añada el caldo y dé un hervor. Baje el fuego y deje cocer durante 5 minutos o hasta que la verdura haya absorbido un poco de líquido y quede tierna. Agregue la albahaca, el vinagre y la pasta, y mezcle. Sazone con sal y pimienta negra machacada. Espolvoree con parmesano y sirva con pan turco.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN
proteínas 17 g; grasas 15 g;
hidratos de carbono 22 g;
fibra 5,5 g; colesterol
32 mg; 310 kcal

Cordero griego

Tiempo de preparación:
30 minutos
Para 4 personas

2 1/2 cucharadas de aceite de oliva
500 g de pierna de cordero en dados
1 cebolla picada fina
2 dientes de ajo majados
500 g de salsa embotellada para pasta
250 g de berenjena pequeña en dados
250 g de calabacín en dados
2 cucharadas de orégano picado
orégano para decorar

1. Caliente 1 cucharada de aceite en una cazuela grande y cueza en ella la mitad de la carne a fuego fuerte entre 4 y 5 minutos o hasta que se dore. Añada más aceite si lo considera necesario y haga lo mismo con el resto del cordero. Retírelo.
2. Caliente el resto del aceite a fuego medio, y rehogue la cebolla y el ajo de 2 a 3 minutos, o hasta que la cebolla quede tierna.
3. Devuelva la carne a la cazuela, y agregue la salsa, la berenjena, el calabacín, el orégano y 80 ml de agua. Sazone con sal y pimienta negra machacada. Lleve a ebullición, baje el fuego y hierva durante unos 10 minutos. Espolvoree con orégano y sirva acompañado de risotto o arroz.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN
proteínas 30 g; grasas 18 g;
hidratos de carbono 16 g;
fibra 5 g; colesterol
82 mg; 345 kcal

Nota: ahorrará tiempo si compra el cordero ya cortado en dados. Sin embargo, debe desconfiar de la carne barata que precisa muchas horas de cocción. Lo mejor es comprar un filete y pedir a su carnicero que lo corte.

Tortellinis de ternera con verdura (arriba)
y Cordero griego

Sopa de calabaza, boniato, puerro y leche de coco

Tiempo de preparación:

25 minutos

Para 4-6 personas

1 cucharada de aceite
1 cebolla picada fina
1 puerro pequeño
picado fino
500 g de calabaza pelada
y en dados de 2 cm
350 g de boniatos
pelados y cortados
en dados de 2 cm
1 l de caldo vegetal
o de pollo
270 ml de leche de
coco clara en lata
3 cucharadas de hojas
de cilantro picadas
finas de cilantro
enteras para decorar

1. Caliente el aceite a fuego medio, y rehogue la cebolla y el puerro durante 3 minutos, o hasta que queden tiernos. Añada la calabaza y los boniatos, y remueva. Tras incorporar el caldo, tape y lleve a ebullición. Baje el fuego y deje cocer 15 minutos, o hasta que la verdura quede tierna. Pásela por el pasapurés.
2. Agregue la leche de coco y el cilantro picado. Remueva, y sazone con sal y pimienta negra machacada. Distribuya

en tazones y espolvoree con las hojas de cilantro. Sirva con pan.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN (6)
proteínas 4,5 g; grasas
1,3 g; hidratos de carbono
17 g; fibra 3,5 g; colesterol
0 mg; 200 kcal

Nota: si lo prefiere,
puede sustituir la
leche de coco por
nata o por más caldo.

Hamburguesas de cordero y mostaza

Tiempo de preparación:

20 minutos

Para 4 personas

450 g de carne magra
de cordero picada
3 cebolletas picadas
2 cucharadas de
mostaza en grano
50 g de pan rallado
1 huevo ligeramente
batido
1 cucharada de
aceite de oliva
4 bollos para
hamburguesa
mantequilla
para untar
2 tomates en dados
1 cucharada de
menta picada
200 g de yogur
griego
2 cucharadas de
salsa de tomate

1. Mezcle la carne, las cebolletas, la mostaza, el pan rallado y el huevo en un bol grande; salpimentee. Trabaje la masa con las manos y forme 4 hamburguesas.
2. Caliente una parrilla, una barbacoa o una sartén antiadherente. Unte las hamburguesas con aceite y fríasas por los dos lados entre 4 y 5 minutos o hasta que estén bien cocidas.

3. Tueste los panecillos y úntelos con un poco de mantequilla. Mezcle el tomate y la menta, y sazónelos al gusto. Mezcle el yogur con la salsa de tomate y unse la rebanada interior de los panecillos. Disponga las hamburguesas cocidas, corónelas con un poco de tomate y menta, y tápelas con la otra mitad del panecillo. Como guarnición, sirva patatas fritas o picos de patata.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN
proteínas 30 g; grasas
7,5 g; hidratos de carbono
8 g; fibra 1,7 g; colesterol
125 mg; 220 kcal

Nota: dado que es
posible congelar las
hamburguesas, aproveche para hacer más
de la cuenta y guardarlas para otra ocasión.

Sopa de calabaza, boniato, puerro y leche de coco
(arriba) y Hamburguesas de cordero y mostaza





Frittata de fideos y jamón

Tiempo de preparación:
25 minutos
Para 4 personas

170 g de fideos instantáneos
8 huevos batidos
125 g de queso parmesano rallado
2 dientes de ajo machados
2 cucharadas de cebollino picado
1 cucharada de aceite
2 tomates en rodajas
200 g de jamón ahumado cortado en tiras
cebollino picado para decorar

1. Prepare los fideos según se indique en el envoltorio y escórralos.
2. Mezcle el huevo, el queso, el ajo y el cebollino en un bol. Sazone con sal y pimienta negra machacada. Caliente el aceite a fuego fuerte en una sartén plana antiadherente de 24 cm de diámetro y fría el tomate 30 segundos por lado. Baje el fuego y disponga los fideos sobre el tomate. Reparta el jamón por encima. Vierta en la sartén la mezcla que ha preparado antes y procure que se distribuya bien. Fría 10 minutos

o hasta que se cuaje por los bordes.
3. Envuelva el mango de la sartén con papel de aluminio. Gratine la frittata 5 minutos o hasta que esté cocida. Use un cuchillo para desprenderla de la sartén. Trasládela boca abajo a un plato y, tras cubrirla con otro plato, dele la vuelta para que el tomate quede en la parte inferior. Córtela, espolvoree con cebollino y sirva con una buena ensalada verde.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN
proteínas 15 g grasas 23 g
hidratos de carbono 10 g
fibra 1 g colesterol
413 mg 422 kcal

Ternera con champiñones y mozzarella

Tiempo de preparación:
25 minutos
Para 4 personas

80 g de mantequilla
15 g de perejil picado
250 g de champiñones
botón en láminas
8 cebolletas en rodajas
una pizca de nuez moscada molida
4 bistecs de ternera
100 g de queso mozzarella rallado

1. Derrita la mitad de la mantequilla en una sartén grande, y rehogue el perejil, los champiñones, las cebolletas y la nuez moscada a fuego fuerte durante 4 minutos o hasta que los champiñones se doren. Sazone al gusto con sal y pimienta negra machacada. Retire de la sartén.
2. Caliente el resto de la mantequilla a fuego fuerte y fría los bistecs durante 3 minutos por cada lado o hasta que estén cocidos. Reparta los champiñones sobre éstos y espolvoree con mozzarella.
3. Envuelva el mango de la sartén con papel de aluminio. Gratine entre 1 y 2 minutos, o bien hasta que el queso se derrita y adquiera un tono dorado. Sirva inmediatamente acompañado de un puré de patatas y tomates asados cortados en dos mitades.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN
proteínas 27 g grasas 23 g
hidratos de carbono 2,5 g
fibra 2,5 g colesterol
120 mg 315 kcal

Variantes: si así lo prefiere, puede sustituir los bistecs de ternera por filetes de pechuga de pollo.

Frittata de fideos y jamón (arriba)
y Ternera con champiñones y mozzarella